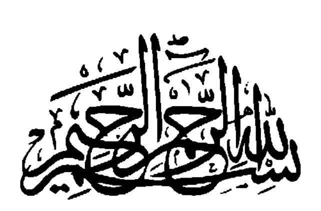
الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

تعلَّم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام

محمد محمود المندلاوي



تعلَّم فن
الدفاع عن النفس
في 7 أيام



تعلَّم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام

تأليف

د. محمد محمود المندلاوي

(بطل ومدرِّب دولي في فنون الدفاع عن النفس)

حزام أسود 4 دان تايكواندو، 1 دان كيك بوكس، 1 دان فول كونتاكت



الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى
1429هـ - 2008 م

ردمك 978-9953-87-348-0



عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)
فاكس: 786230 (1-961+)
ص.ب. 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان
البريد الالكتروني: bachar@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (1-961+)
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف 786233 (1-961+)

الإهداء

إلى كل الذين يسعون جاهدين
للدفاع عن أنفسهم وأموالهم
وأعراضهم ووطنهم بدلاً
من الجُبن والاستسلام والهزيمة
في مواقف المواجهة والتحدّي
إليهم جميعاً أقدِّم
هذا الجهد المتواضع

المحتويات

المقدّمة

إن سنوات الخبرة الطويلة في عالم الفنون القتالية التي تمّ اكتسابها في ميدان اللعب والبطولات، وامتزاجها بشكل متقن مع علم التدريب الرياضي للوصول إلى عالم الاحتراف وارتقاء أعلى الدرجات في تسلسل التفوّق في فنون الدفاع عن النفس أسهمت بشكل كبير في إضفاء لون الحرفنة في ممارسة مهنة التأليف الرياضي الذي يهتمّ بهذا الجانب، خصوصاً أنها تميّزت في الحصول على الحزام الأسود في ثلاث ألعاب قتالية مختلفة احتاجت إلى كمٍّ هائل من القوة والإرادة والمواصلة والوقت والجهد والعرق.

وتتضمّن التايكواندو والكيك بوكسنغ والفول كونتاكت المعروف عنها أنها من أشرس الألعاب القتالية في العالم وتحتاج إلى إمكانيات خاصة، ليس لصعوبة تقنياتها الفنية فحسب وإنما لكونها تحتاج إلى المزيد من الإمكانيات البدنية والنفسية والمهارية والخططية والتي قد لا تتوفّر عند الكثيرين وهذا ليس بالشيء السهل حتماً.

نالت الألعاب القتالية هذه نصيباً كبيراً من متابعة واهتمام المؤلف لأكثر من ثلاثين عاماً، وأثمرت عن إنجاز أكثر من عشرين مؤلفاً في عالم الرياضة، ومنها هذا الكتاب الذي بين أيديكم "تعلّم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام فقط"، الذي يجده البعض مستحيلاً كون هذه الفترة القياسية من الزمن لا يمكن أن تحقق النتائج الإيجابية بشكل متكامل. ولو نظرنا إلى احترافنا واحتراف المدرِّب نجد أن تحقيق هذا الأمر ممكن جداً وسهل التحقيق لأنه ممزوج بخبرة واسعة جداً وإمكانيات علمية مثمرة لا يمكن حصرها. ناهيك عن التميّز في ثلاث ألعاب قتالية تم توظيفها بالشكل الصحيح في خدمة فن التأليف في هذا النوع من الألعاب الرياضية.

الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ يمكن الاستفادة منه جلياً إذا ما آمنت فعلاً بأنه ليس هناك شيء اسمه المستحيل، لأن الإرادة تتفوّق في النهاية دوماً إذا ما توفّر عنصران أساسيان من عناصر المواجهة وهما الإصرار والعزيمة اللذان يسيِّران الإنسان باتجاه الموازنة والنجاح.

فالكتاب... ثمرة يانعة من ثمرات الخبرة الطويلة في عالم الفنون القتالية التي تعنى بالدفاع عن النفس، وقد تمّ فيها تقسيم مراحل التدريب إلى 7 أيام مع التأكيد على ضرورة أداء تمارين الإحماء التحضيرية كل يوم باعتبارها مكمّلة أساسية لمراحل التدريب اليومي، فبدونها تعدّ التدريبات ناقصة وغير ذات جدوى وفائدة.

وقد تمّ تقسيم التدريبات حسب أيام الأسبوع على الشكل التالي:

اليوم الأول: تعلّم الوقفات الأساسية المهمة والأكثر استخداماً في القتال.

اليوم الثاني: تعلّم الصدّات الأساسية المهمة، حيث تمّ اختيار الصدّات الأكثر استخداماً في القتال.

اليوم الثالث: تعلّم ضربات اليد الأساسية المهمة، وهي الأكثر استخداماً والأكثر فاعلية في الأداء والتأثير.

اليوم الرابع: تعلّم الركلات الأساسية المهمة، حيث تمَ اختيار الركلات التي من الممكن أداؤها بسهولة ولا تحتاج إلى جهد كبير في وصولها إلى الخصم للحصول على الفائدة المرجوّة من استخدامها.

اليوم الخامس: تعلّم الضربات بالقدم القافزة، فقد تمّ اختيار أهم الركلات التي من الممكن أداؤها بسهولة فضلاً عن كونها الأكثر تأثيراً وفاعلية في القتال.

اليوم السادس: تعلّم ازدواجية الضرب بالقدم والقبضة معاً، وهي مرحلة مهمّة جداً نظراً لكونها تهيّئ اللاعب للوصول إلى المحصلة النهائية من تدريبات الأيام الخمسة الماضية، حيث يتمكّن اللاعب من المزج بين ضربات القبضة وركلات القدم ليصبح قادراً على الانتقال إلى المرحلة الأخيرة؛ وهي القتال الحرّ للدفاع عن النفس في المواقف المختلفة.

اليوم السابع: تعلّم كيفية القتال.

بعد إتمام المراحل التدريبية التي تمَ تحديدها في الأيام الستة الماضية، ننتقل إلى اليوم السابع لتعلُّم أسلوب القتال للحصول على العلامة النهائية التي تؤكِّد النجاح في التدريب وإمكانية الدفاع عن النفس.

إن الوصول إلى المرحلة الأخيرة من مراحل التدريب التي تمّ تقسيمها ليس نهاية الطريق التي تتحدّد عندها إمكانية المتعلِّم، وإنما بالإمكان مواصلة التدريب لزيادة الخبرة والإمكانيات المهارية والبدنية، فما نرجوه هو التدريب الصحيح، وبما قدّمناه من توجيهات عسى أن نكون قد وفّقنا في عطائنا وتواصلنا الرياضي مع الجمهور مع تمنياتنا للجميع بالتوفيق وأيام سديدة ناجحة في تدريبات تعلّم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام فقط.

تمارين الإحماء التحضيرية

ينصح جميع المتخصصين في مجال الرياضة بضرورة اتباع تمارين الإحماء (التسخين) قبل وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وخصوصاً الألعاب القتالية حتى لا تتعرّض عضلات ومفاصل الجسم للأذى والإصابة، لأن الإصابات البالغة تجعل الرياضة تلحق ضرراً بالجسم ولا تحقق الفائدة المرجوة منها، وتكون سبباً أساسياً في الابتعاد المبكر عن ممارسة الأنشطة الرياضية، فضلاً عن ترك آثار نفسية سيئة عند الرياضيين، وقد تستمرّ آلام وأعراض تلك الإصابات حتى بعد ترك الرياضة لسنين طويلة.

لذا فإنه يُفضّل القيام بالتمارين المنتظمة في الألعاب الرياضية التي تتخلّلها حركات حتى ولو كانت بسيطة، فالإحماء قبل ممارسة أي نشاط رياضي أمر مهم جداً يجب عدم التكاسل والملل في أدائه لأنه الأساس في إدامة كافة عضلات ومفاصل الجسم وديمومة العمل الرياضي لتحقيق المنجزات المرجوة.

وفي هذا الكتاب سنوجز أهم تلك التمارين التي ستحتاج إليها بشكل مركّز ودقيق، وبأسلوب منتظم بغية الاستفادة الكاملة دون التعرُّض للإصابة والتشنجات، وتذكّر ألاّ تنسى أداء هذه التمارين لأنها الأساس في تعلّم وإتقان كافة التكنيكات التي ستقوم بأدائها في كل يوم من الأيام السبعة التي ستبذل فيها جهداً استثنائياً في تعلّم فن الدفاع عن النفس في زمن قياسي. ليست هناك أي مبالغات أو صعوبات في عملية إنجاز تعلّم فن القتال في 7 أيام طالما أنّ هناك الإرادة والإصرار والقدرة على تحقيق هذا الأمر، فالإنسان باستطاعته تحقيق أعظم الإنجازات والأعمال الخارقة لو استطاع بالفعل أن يتغلّب على الوهن والضعف والتردد داخل النفس.

التمرين (1)

يتمّ أداء هذا التمرين في وضع الوقوف مع الحفاظ على استقامة الجسم وكلتا الذراعين على جانبي الوركين كما في الشكل (1)، ثم القيام بتحريك الرأس يميناً ويساراً من (10 – 15) تكراراً، وبعدها حرِّك الرأس بشكل دائري من (10 – 15) تكراراً أيضاً.

أما الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين فهي تقوية عضلات الرقبة.



الشكل (1)

التمرين (2)

يتمّ أداء هذا التمرين في وضع الوقوف مع الحفاظ على استقامة الجسم، وفتح الساقين بمقدار عرض الكتفين كما في الشكل (2)، ثم القيام بدوران الذراعين ببطء من الخلف إلى الأمام ثم زيادة السرعة تدريجياً بشكل منتظم. حاول القيام من (10 – 25) تكراراً، ثم كرِّر نفس الخطوات بالاتجاه المعاكس (أي بدوران الذراعين) من الأمام إلى الخلف بنفس عدد التكرارات.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي تقوية عضلات الكتفين والظهر والذراعين التي تكتسب هي الأخرى المرونة والسرعة والقوة.

الشكل (2)

التمرين (3)


الشكل (3)

من وضع الوقوف افتح ساقيك بمقدار عرض الكتفين وثبِّت ذراعيك على وسطك كما في الشكل (3)، ثم ابدأ بأداء التمرين بالميل مرة إلى جهة اليمين ومرة أخرى إلى جهة اليسار بشكل مستمر. حاول القيام بذلك (10 – 25) تكراراً.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي تقوية عضلات الظهر السفلى وزيادة المرونة في حركة الورك.

التمرين (4)

من وضع الانحناء ضع ذراعيك على خصرك تماماً ثم حاول النزول للأسفل تدرِيجياً كما في الشكل (4)، ثم ارجع لوضع الوقوف. حاول القيام بذلك بـ (10) تكرارات فقط.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي تقوية عضلات الظهر السفلى والوسطى وزيادة المرونة في حركة الورك.


الشكل (4)

التمرين (5)



الشكل (5)

من وضع الوقوف انزل بجسمك إلى الأسفل بانحناء كامل، وحاول أن تمسَّ أعلى قدميك بمقدمة الأصابع، من المهم أن تبقى لمدة (5) ثوانٍ عند لمس القدمين ثم ارفع جسمك للأعلى كما في الشكل (5)، وهكذا باستمرارية دون توقف أو تقطيع التمرين إلى عدّة مراحل. التكرار المناسب لهذا التمرين من (10 – 15) تكراراً.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي تقوية عضلات الظهر السفلى والوسطى والعليا مع زيادة مرونة الظهر والورك وثبات الساقين.

التمرين (6)

من وضع الانحناء، قم بفتح الساقين وحاول أداء التمرين من خلال الميل بالجسم يميناً ويساراً بحركة الذراعين كما في الشكل (6). التكرار المطلوب 25 مرة لكل جهة.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي زيادة مرونة الورك، وتقوية العضلات الجانبية للظهر، وزيادة مرونة الكتفين وثبات الساقين.



الشكل (6)



التمرين (7)

من وضع الوقوف وفتح الساقين كما في الشكل (7)، ضع ذراعيك على خصرك وقم بدوران الورك بشكل دائري. ابدأ التمرين من جهة اليمين أولاً ثم من جهة اليسار. التكرار المطلوب (10 – 25) تكراراً.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي زيادة مرونة الورك وتقوية العضلات الجانبية وعضلات الظهر السفلى.

الشكل (7)

التمرين (8)

يعتبر هذا التمرين واحداً من أهم تمارين الركبة حيث يضفي عليها المرونة ويعطيها ديمومة العمل بشكل طبيعي جرّاء ما تتعرّض له من ضغط وشدّ أثناء أداء التمارين المختلفة. لذا حاول أداء هذا التمرين بشكل صحيح من خلال وضع الذراعين على كلتا الركبتين، ثم قم بدورانهما بشكل دائري من الخارج إلى الداخل وبالعكس كما في الشكل (8) بتكرار التمرين (15) مرة.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي ديمومة الحفاظ على الركبتين وزيادة المرونة فيهما.



الشكل (8)

التمرين (9)

من وضع الانحناء مد إحدى الساقين للإمام واثنِ الأخرى إلى الخلف وقم بالضغط على الساق الأمامية بإحدى يديك مع تقديم أعلى الجسم للأسفل كما في الشكل (9)، ثم حاول تكرار هذا التمرين (10) تكرارات فقط.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي حماية الركبتين، وزيادة الصلابة في الساقين مع تقوية عضلات الظهر.



الشكل (9)

التمرين (10)

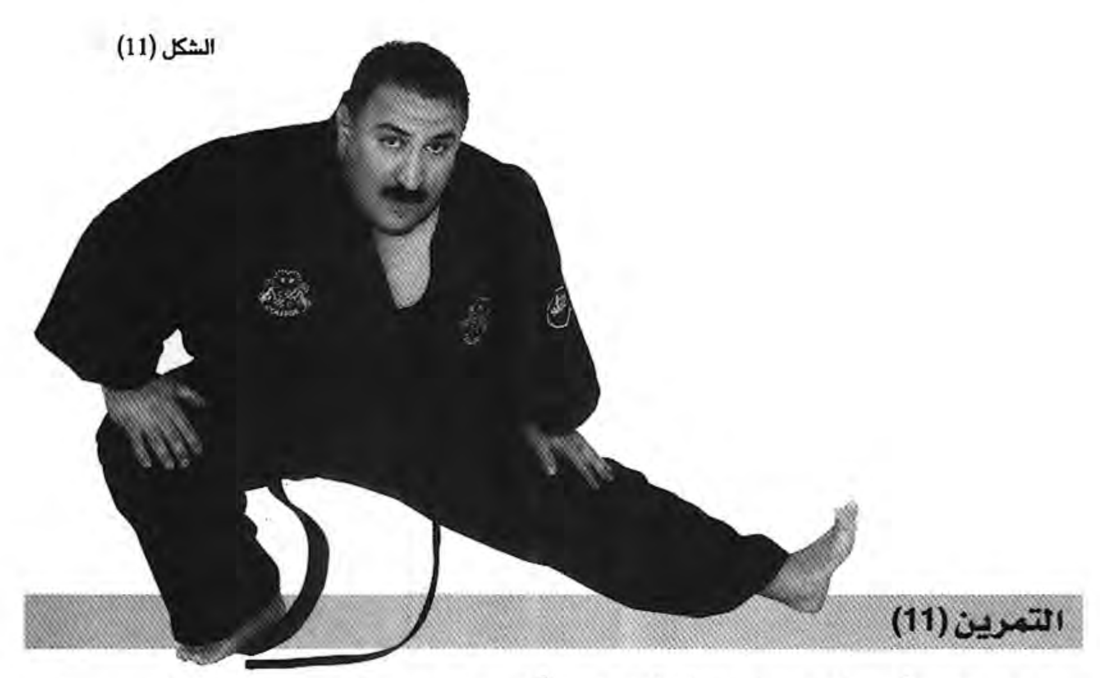
حاول أن تمدّ إحدى الساقين للخلف والأخرى مثنية للأمام كما في الشكل (10)، ثم اضغط بكلتا يديك على منتصف الجسم وادفع للأمام. العدد الصحيح للتكرارات هو من (10 – 15) مرة.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي تقوية عضلات الفخذين، وزيادة المرونة في الساقين والورك.



الشكل (10)

الشكل (11)



التمرين (11)

اجلس على الأرض كما في الشكل (11)، ثم قم بمدِّ الرجل اليسرى بشكل جانبي على الكعب مع رفع أصابع القدم إلى الأعلى، حاول دفع الساق تدريجياً للأسفل حتى تمسَّ الأرض وذلك بتكرار (10 – 20) مرة. ثم أدِّ هذا التمرين بالاتجاه الآخر بنفس الطريقة وبتكرار (10 – 20) مرة أيضاً.

الفائدة المرجوة من أداء هذا التمرين هي زيادة مرونة الساقين ومفاصل الركبتين، وتليين عضلات الفخذين، فضلاً عن زيادة القوة في الرجلين.

التمرين (12)



الشكل (12)

من وضع الاستلقاء على الأرض كما في الشكل (12)، حاول أن تضع كلتا اليدين خلف الرأس ومدّ الساقين باستقامة محاولاً النهوض بالدفع نحو الأعلى.



الشكل (13)

قم بأداء التمرين بالنهوض إلى وضع الجلوس بحركة كاملة دون تقطيع ثم الرجوع إلى الخلف وهكذا. التكرار (10) مرات.

الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية العضلات الوسطى للبطن.

التمرين (13)



الشكل (14)

من وضع الاستلقاء على الأرض وثني الساقين إلى الخلف كما في الشكل (14)، قم برفع الجسم إلى الأعلى من خلال وضع الذراعين خلف الرأس.



الشكل (15)

ارفع جسمك إلى الأعلى إلى أن تشعر بشدّ في عضلات البطن العليا كما في الشكل (15). التكرار (10) مرات.

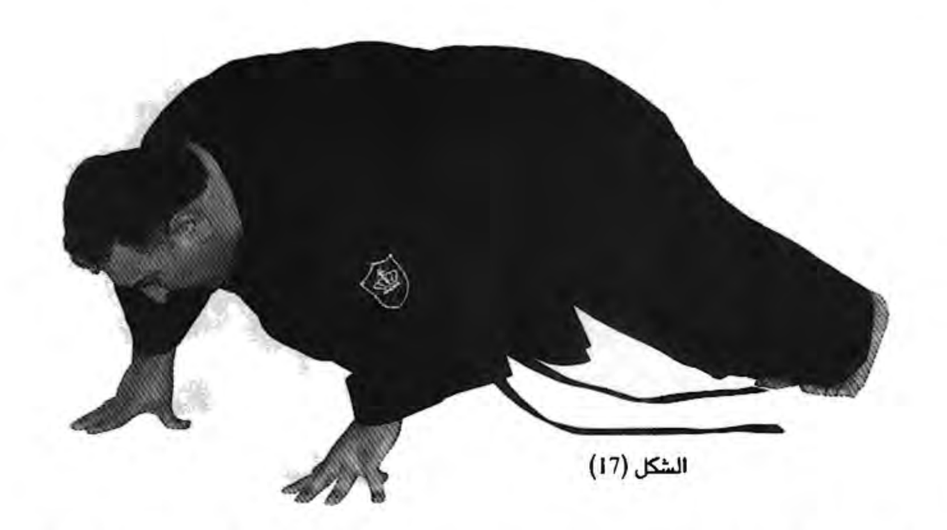
الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية العضلات العليا للبطن.

التمرين (14)



الشكل (16)

ثبّت ذراعيك على الأرض بإسناد الأصابع وأرجع ساقيك إلى الخلف كما في الشكل (16)، محاولاً أداء تمرين الضغط (الشناو).



الشكل (17)

قم بأداء حركة الضغط بالدفع إلى الأسفل بفتح الذراعين بمسافة واسعة، ثم انهض إلى الأعلى. وتابع التمرين هكذا كما في الشكل (17). التكرار (10) مرات.

الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية شاملة لمعظم عضلات الجسم.

التمرين (15)



الشكل (18)

من جديد قم بأداء تمرين الضغط (الشناو)، وهذه المرة افتح ذراعيك بمسافة متوسطة بعرض الكتفين من خلال فتح الكفين كما في الشكل (18).



الشكل (19)

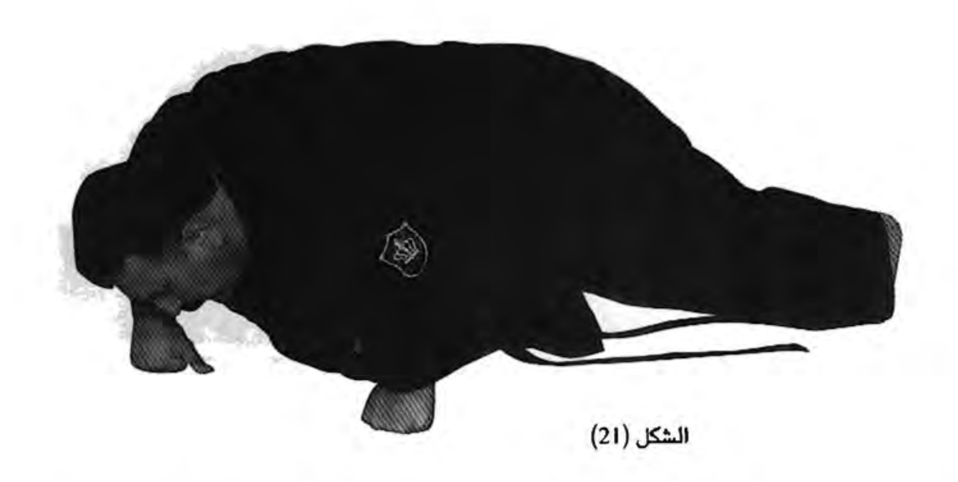
قم بحركة الدفع نحو الأسفل بقوة الذراعين كما في الشكل (19). التكرار (10) مرات.
الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية شاملة لمعظم عضلات الجسم.

التمرين (16)



الشكل (20)

تمرين جديد لحركة الضغط (الشناو) بالنزول على القبضتين من المسافة العريضة كما في الشكل (20).

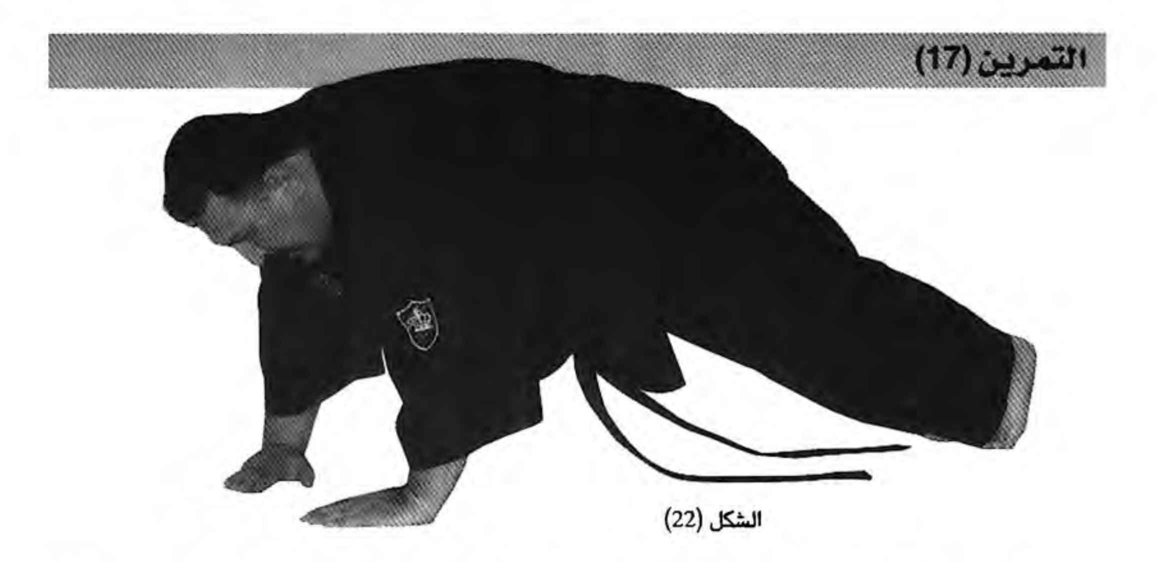


الشكل (21)

قم بحركة الدفع نحو الأسفل بقوة الذراعين مستنداً على القبضتين، ثم ارجع إلى نقطة البداية، وهكذا كما في الشكل (21). التكرار (10) مرات.

الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية شاملة لمعظم عضلات الجسم.

التمرين (17)



الشكل (22)

تمرين آخر لحركة الضغط (الشناو) من خلال الدفع بقوة الذراعين إلى الأسفل بالاستناد على الكفّين المفتوحتين من المسافة الضيقة كما في الشكل (22).



الشكل (23)

قم بأداء التمرين بالنزول إلى الأسفل ثم ارفع الجسم نحو الأعلى، وهكذا كما في الشكل (23) بتكرار (10) مرات.

الفائدة المرجوة من التمرين هي تقوية شاملة لمعظم عضلات الجسم.

اليوم الأول
تعلّم الوقفات الأساسية المهمة

يجب أن تتعلّم في البداية أهم الوقفات الأساسية في فن الدفاع عن النفس لأنها تعدّ بداية السلم للوصول إلى قمة الأداء القتالي. فإتقان الوقفات يجعلك تتجاوز المواقف الصعبة التي قد تتعرّض لها، بالإضافة إلى أنها مهمة في اختيار أقصر المسافات وأخطرها نحو الخصوم. فالوقفة المتقنة الصحيحة تجعلك في وضع قتالي تفرض فيه سيطرتك وقدرتك على أداء التكنيكات المختلفة وتجعلك قادراً على الدفاع والهجوم بشكل أفضل.

وأهم هذه الوقفات القتالية هي:

1. وضع القتال والاستعداد الاعتيادي المغلق

تعتبر واحدة من أهم الوقفات القتالية المعروفة باتزانها واستقرارها وامتلاكها لخاصية سرعة الانتقال من حركة لأخرى، ومن موقف الدفاع إلى الهجوم وبالعكس كما في الشكل (24).

الشكل (24)

ومن المناسب أن تكون القبضتان مطبقتين تماماً بحيث تجعل إحدى اليدين قريبة من صدرك والأخرى أمام الوجه على أن لا تكون اليدان ملاصقتين للجسم كي لا تؤثرا سلباً لو ارتطمتا بجسمك عند الهجوم المضاد، مع ملاحظة عدم مد اليد الأمامية المتقدّمة إلى الأمام كثيراً كي لا يستغلّها الخصم بمسكها وإرباك وضعك الدفاعي بالقيام بهجمات مضادة غير متوقعة.

وتذكر بأن القبضة المفتوحة قد تعرضك للإصابة لو قام الخصم بركلة مفاجئة.

ومن المهم أن تدرك بأن الوقفة الثابتة السهلة الاعتيادية من خلال توزيع ثقل الجسم على القدمين هي الأنسب والأفضل، كونها توفر لك الإمكانية في المباغتة من خلال الركل السريع والانتقال من وضع لآخر بحرية دون أية صعوبة، فضلاً عن كونها توفر لك الأمان والثبات في المواجهة دون التعرّض لمشكلة فقدان التوازن.



الشكل (25)

2. وضع القتال والاستعداد المفتوح

من الأوضاع التي تعطيك الحرية في التقدّم نحو الخصم، ورغم كونها تعطيك الثقة عند القتال إلا أنها خطرة إن لم تكن تملك رصيداً كافياً من الخبرة القتالية. أما طريقة أدائها فتكون كما في الشكل (25) حيث تتقدّم اليدان للأمام والكفّان مفتوحتان كالسيف مع الارتكاز على الرجل الخلفية، أما الرجل الأمامية فتكون متحرّرة نسبياً لأداء الركلات السريعة المباغتة. وغالباً ما يلجأ اللاعبون ذوو الخبرة القتالية إلى هذه الوضعية لأنها تعطيهم الحرية وسرعة إرباك دفاعات الخصم.



3. وضع اللقلق المتوازن

من الأوضاع القتالية التي تعطي الخصوم جرعات من الخوف والخشية من التقدّم للإمام، كونها من الوضعيات التي تغلق جميع منافذ الهجوم.

ولكن من الضروري الانتباه، وخصوصاً إذا كنت تلاعب لاعباً محترفاً لأن هناك إمكانية أن يستغل الخصم وقوفك على قدم واحدة ويبادر إلى زعزعة استقرار جسمك بالهجوم المباغت على الرجل الخلفية التي تستند عليها، كما تلاحظ في الشكل (26) فإن القدم الأمامية تكون متحرّرة وقادرة على المناورة السريعة والانتقال من وضع الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسهولة. ولكن احذر الحركات الطائشة التي لا تحصل من خلالها على ضربات مؤثرة في جسم الخصم.

الشكل (26)



4. وقفة النمر القتالية



تعدّ وقفة النمر في الوثب والانقضاض واحدة من الوقفات القتالية المهمة التي غالباً ما تحقق نجاحاً في الهجوم المباغت على الخصم. ويمكن أداؤها من خلال توزيع نسبة 90٪ من ثقل الجسم على الرجل الخلفية، و10٪ فقط على الرجل الأمامية لكونها تستخدم في الانقضاض السريع من خلال أداء التكنيكات المؤثرة التي لا تحتاج إلى جهد كبير في الأداء الحركي، وإنما التكنيكات التي تترك تأثيراً فعّالاً في إرباك وشلّ دفاعات الخصم مثلما يقاتل النمر من خلال ضربات سريعة ومباغتة والانتقال من وضع إلى آخر كما في الشكل (27).

إن وقفة النمر القتالية تعطي المسافة المناسبة لتوجيه جميع الركلات فضلاً عن المناورة السريعة في استخدام الذراعين في الهجوم والدفاع، لذا فهي

الشكل (27)

من الوقفات التي تسهم كثيراً في إرباك الخصوم، ولكن احذر بأن لا تبالغ في ثني ركبتك إلى الخلف كثيراً أو تخفض فخذك لأن ذلك سوف يجعلك ثقيلاً في الحركة، وبالتالي ستصبح صيداً سهلاً أمام خصمك.

5. وقفة الانحناء إلى الخلف أو وقفة الهر



الشكل (28)

تشبه هذه الوقفة في أدائها الحركي وقفة النمر ولكن الاختلاف يكون نسبياً في توزيع ثقل الجسم، حيث يتمّ وضع نسبة 70٪ من ثقل الجسم في هذه الوقفة على الرجل الخلفية، و30٪ فقط على الرجل الأمامية، فضلاً عن محاولة مدّ الركبة للرجل الأمامية ورفع كعب القدم قليلاً عن الأرض.

فمن المعروف أن مثل هذه الوقفات القتالية تعطي القدرة على القيام بالهجمات المباغتة السريعة، وكثيراً ما يخشاها الخصوم ولكنها في نفس الوقت تحتاج إلى الخبرة لاستغلالها بشكل فاعل ومؤثر خلال الاشتباك مع الخصوم كما في الشكل (28).

6. الوقفة الأمامية الواسعة

يمكن أداء هذه الوقفة من خلال ثني ركبة الساق الأمامية، وخفض الفخذين، وإبقاء الساق الخلفية مستقيمة، بحيث تبقى مسافة تُقدَّر بعرض الكتفين بين الرجل الأمامية والخلفية مع ملاحظة أن يكون الارتكاز قائماً في منتصف المسافة بين الساقين، بحيث يكون ثقل الجسم موزّعاً على الفخذين مع الاهتمام بأن يكون الجزء الأكبر من وزن الجسم على الرجل الأمامية. وتعتبر هذه الوقفة القتالية من حيث الفاعلية الأنسب في حالات الدفاع أكثر منه في الهجوم كما في الشكل (29).



الشكل (29)

اليوم الثاني
تعلّم الصدات
الأساسية المهمة

1. الصدّ بسيف اليد: تقديم الذراعين للأمام



(الشكل 30)

بعد إتقان الوقفات القتالية الأساسية المهمة ننتقل إلى المرحلة الثانية لتعلّم أهم الصدات التي تؤهّلك لمرحلة الاستعداد للدفاع عن النفس. وأول هذه الصدات هي إزاحة الضربات بواسطة سيف اليد، كما تلاحظ في الشكل (30).

فمن الضروري خروج اليدين المدافعتين من الأعلى للأمام بشكل نصف دائري مع حركة الورك لزيادة القوة في الصدّ، ولإزاحة مختلف أنواع ضربات اليدين والركل بالقدمين.

2. الصدة السفلى بساعد اليد



الشكل (31)

يتمّ أداء طريقة الدفاع في هذه الحركة من خلال تحريك الذراع من الأعلى إلى الأسفل بصورة مائلة لإزاحة ضربة الخصم بعيداً عن الجسم كما في الشكل (31).

وتعتبر هذه الصدة الدفاعية ذات فائدة كبيرة خصوصاً في إبعاد الضربات القصيرة الموجّهة إلى المنطقة الوسطى والسفلى من الجسم.

3. الصدة العليا بساعد اليد

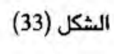


الشكل (32)

يتمّ أداؤها من خلال إخراج الذراع من أمام الجسم بحركة مائلة من الأسفل إلى الأعلى لإبعاد الضربات الموجّهة إلى الجزء العلوي من الجسم من خلال برم ساعد اليد المدافعة كما في الشكل (32).

4. الصد بسيف اليد بتقديم ذراع واحدة للأمام

تمتاز هذه الحركة الدفاعية بقدرتها على التصدّي لضربات الخصوم خصوصاً التي يتمّ توجيهها إلى المنطقة الوسطى من الجسم من خلال إزاحة تلك الضربات بسيف الذراع المتقدّمة للأمام كما في الشكل (33).



الشكل (33)

من الضروري أداء الحركة بشكل صحيح من خلال إخراج الذراع المستخدمة في الدفاع من أمام الصدر بحركة نصف دائرية إلى الجانب كما في الشكل (34).



الشكل (34)

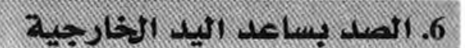
5. الصد براحة اليد إلى الجانب

يتمَ استخدام الصد المنخفض براحة اليد لتلافي ضربات القبضة الأمامية السريعة وركلات الخصم القوية. وتعتبر هذه الصدة واحدة من أفضل الدفاعات التي يمكن للاعب إتقانها بشكل جيد للتخلص من كافة المحاولات الهجومية للخصم سواء أكانت عن طريق الضرب باليدين أو الركل بالقدمين.

كما وتتميّز هذه الصدة بفاعليتها في امتصاص قوة جميع الضربات والقدرة على تشتيتها بعيداً عن الجسم كما في الشكل (35).



الشكل (35)



6. الصد بساعد اليد الخارجية

يتمَ أداء الحركة الدفاعية في هذه الصدة من خلال إخراج الذراع المدافعة من منتصف الجسم لإزاحة ضربة الخصم بساعد اليد اليمنى الخارجية إلى الجانب كما في الشكل (36).

الشكل (36)

كما تلاحظ في الشكل (37) كيفية أداء حركة الصد من خلال إبعاد ضربة الخصم عن طريق ساعد اليد اليمنى الخارجية كما في الشكل (37).



الشكل (37)



7. الصد بساعد اليد الخارجية على شكل (البطة)

نستطيع من خلال هذه الصدة إزاحة ضربات الخصوم إلى الجانب بعيداً عن الجسم. ويتمّ أداؤها بشكل نصف دائري بإخراج الذراع المدافعة من الداخل عند منتصف الجسم إلى الخارج بواسطة ساعد الذراع كما في الشكل (38).

الشكل (38)

الشكل (39)

ومن الضروري أن تقوم بلفّ الذراع لتمتلك قوة إضافية لإلحاق أكبر قدر ممكن من الأذى بالخصم المهاجم.

أما فاعلية الأداء فتحتاج إلى دقّة التوقيت في الدفاع كما في الشكل (39).

8. الصد بساعد اليد الداخلية

يتمّ أداء حركة الصد من خلال إزاحة الضربة التي يقوم بتوجيهها الخصم إلى المنطقة الوسطى من الجسم عن طريق إخراج الذراع اليمنى من خارج الجسم إلى الداخل كما في الشكل (40).



الشكل (40)

أداء حركة الصد بساعد اليد اليمنى لاحتواء ضربة الخصم كما في الشكل (41).

الشكل (41)

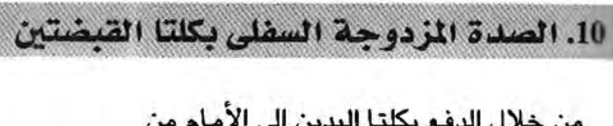
9. الصد براحة اليد إلى الأسفل



الشكل (42)

إن طريقة أداء هذه الصدة هي ببرم الذراع بحركة سريعة لتقوم بإزاحة أو دفع ضربات الخصم إلى الأسفل كما في الشكل (42).

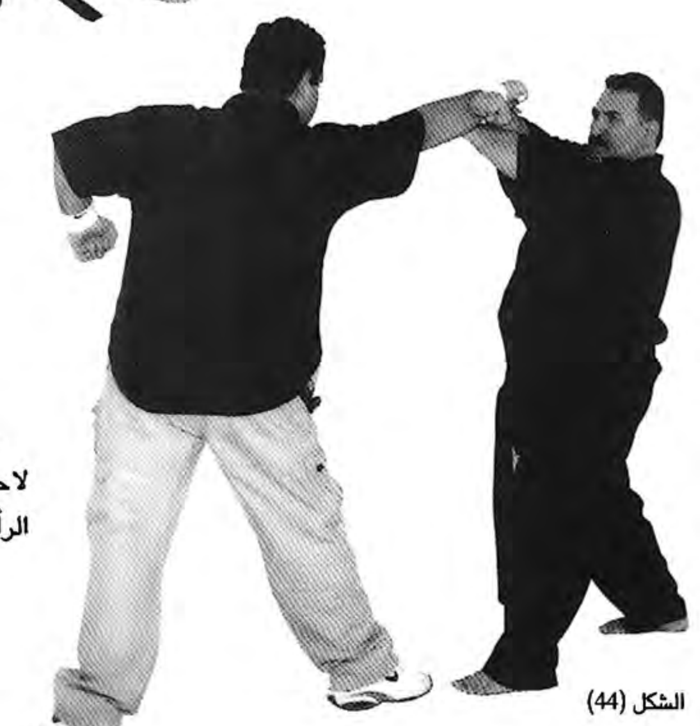
وتعتبر هذه الصدة واحدة من الدفاعات السهلة والفعَالة في نفس الوقت. يمكن أداؤها في القتال لإبعاد الضربات القاطعة بالقدمين، كما أن لها خاصية امتصاص قوة ضربات اليدين خصوصاً الضربة المستقيمة بمقدَمة القبضة.



10. الصدة المزدوجة السفلى بكلتا القبضتين

من خلال الدفع بكلتا اليدين إلى الأمام من منتصف الجسم كما في الشكل (43)، تتمكن من إيجاد الوسيلة المناسبة لاحتواء ضربة الخصم عن طريق غلق القبضتين وتقاطعهما عند نقطة الالتقاء مع الضربة الأمامية المواجهة إلى المنطقة المحصورة بين الفخذين باتخاذ الوقفة القتالية ذات المسافة الواسعة بين القدمين.

الشكل (43)



يمكن أيضاً استخدام هذه الصدة لاحتواء ضربات الخصم الموجَّهة إلى الرأس أيضاً كما في الشكل (44).

الشكل (44)

11. الصد براحة اليدين إلى الأسفل



الشكل (45)

من الصدات المهمّة التي يمكن اللجوء إلى أدائها لامتصاص زخم هجوم الخصم، وخصوصاً الخصم المندفع إلى الأمام كثيراً والذي يؤدِّي الحركات بلا تركيز.

فمن خلال هذه الصدة تستطيع أن تكتسب خاصية امتصاص قوة الضربات مع قدرة الانتقال السريع إلى وضع الهجوم. ومن الضروري الاهتمام جيداً بإتقان هذه الصدة وعدم المبالغة في أدائها لأنها واحدة من الصدات التي تحتاج إلى تركيز وإتقان في الانتقال الحركي من وضع لآخر حسب متطلبات القتال كما في الشكل (45).

12. الصدة المزدوجة السفلى بتقاطع سيفي الذراعين أمام الجسم

طريقة أداء هذه الصدة تشبه تماماً الحركة لدفاعية في الشكل (43)، إلا أن هذه الصدة تعتمد على سيف اليدين في احتواء ضربات الخصم.



الشكل (46أ)

كما يمكن لهذه الحركة الدفاعية أن تنجح في احتواء ضربات الخصم الموجّهة إلى الرأس أيضاً كما في الشكل (46أ).

الشكل (46ب)

اليوم الثالث
تعلّم ضربات اليد الأساسية المهمة

1. ضربة بمقدمة القبضة الأمامية من وضع قتالي كبير



الشكل (47)

من الممكن أن نستعمل اليد الضاربة بمقدّمة القبضة بأشكال عدّة منها: توجيه الضربات نحو الرأس والبطن والأضلاع بأساليب مختلفة كالضربة المستقيمة، والخطافية، والقالعة، والمطرقة.

لذا فإن لضربات اليد خصائص كثيرة، ونظراً لكونها من الضربات القصيرة فإنها تحتاج إلى السرعة والدقّة والتركيز والقوة لتترك أثراً فعّالاً على الخصم.

ومن المهم عند قيامك بالتدريب أن تشعر بوجود الخصم وأنت تؤدّي كافة الضربات بعزم وتفانٍ. وتأكّد من استنهاض قوة جسمك صعوداً من بطنك إلى العضلات الدالية (عضلات الكتف المثلثة) لحظة اصطدام يدك الضاربة بجسم الخصم (الوهمي) وتذكّر أنك تضرب من أجل الدفاع عن نفسك وتحتاج إلى أقصى ما تملك من القوة لإسقاط الخصم أرضاً كما في الشكل (47).


الشكل (48)

ومن المهم أن تعرف بأن للوقفة القتالية المناسبة الصحيحة دوراً أساسياً مهماً لإنجاح تأثير ضربتك على الخصم، ومن الضروري تناسقها مع حركة اليدين، والاهتمام جيداً أن يكون أداء الضربة متقناً وفي المكان المناسب، مع ملاحظة ضرورة برم الورك عند أداء ضربة القبضة ممّا يعطيك قوة إضافية تمكّنك من حصر جسمك ووزنه بالكامل في قوة قبضتك الضاربة.


الشكل (49)

ولا تنسَ أن تزفر (إخراج الهواء) أثناء أداء الضربة لأن ذلك مهم في زيادة القوة الكامنة داخل الجسم فضلاً عن أهميته في إرباك الخصم كما في الشكل (48) و(49).

2. ضربة بمقدمة القبضة الأمامية المستقيمة من وضع القتال

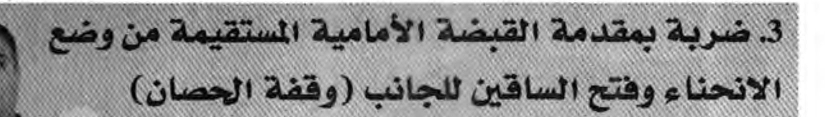
يمكن استخدام هذه الضربة عند الاشتباك القريب مع الخصم وأحياناً لإشغاله ثم البدء بحركة أخرى كما في الشكل (50).



الشكل (50)

يمكن أداء الضربة المستقيمة بقبضة اليد اليمنى مع الوقفة القتالية الاعتيادية بالتقدّم نحو الخصم بخطوة منتظمة للأمام وتوجيه الضربة نحو الوجه أو اختيار البطن كهدف مناسب للضربة كما في الشكل (51).

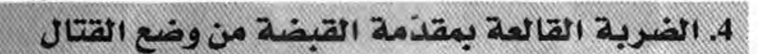
الشكل (51)



3. ضربة بمقدمة القبضة الأمامية المستقيمة من وضع الانحناء وفتح الساقين للجانب (وقفة الحصان)

تستخدم هذه الضربة عند الاشتباك القريب مع الخصم كما في الشكل (52).

الشكل (52)

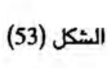


4. الضربة القالعة بمقدّمة القبضة من وضع القتال

يتمّ إخراج اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى مع دوران الورك لزيادة قوة الضربة وتأثيرها.

ويمكن استخدام هذه الضربة بفاعلية كبيرة عند الاشتباك القريب مع الخصم خصوصاً عند انكشاف دفاعاته، وأداؤها بدقّة وفي المكان الصحيح كما في الشكل (53).

الشكل (53)



5. الضربة الخطافية بمقدّمة القبضة


الشكل (54)

يتمّ أداء هذه الحركة عن طريق إخراج اليد الضاربة بشكل جانبي على الرأس كما في الشكل (54).

وتعتبر القبضة الخطافية ذات تأثير كبير لو تمّ أداؤها بالوقت المناسب عند الاشتباك مع الخصم من مسافة قريبة.

6. ضربة المطرقة بخلف قبضة اليد

البداية: الوقفة القتالية المستقرّة والاستعداد لأداء الضربة كما في الشكل (55)، ثم الدوران السريع إلى الخلف وإبقاء النظر نحو الخصم كما في الشكل (56).

مدّ اليد الضاربة باتجاه وجه الخصم وإصابته بخلف قبضة اليد اليمنى كالمطرقة كما في الشكل (57).


الشكل (55)


الشكل (56)


الشكل (57)

7. الضربة الطاعنة الجانبية بالكوع



تعتبر ضربة الكوع الفنية من الضربات القوية المؤثِّرة التي يمكن بها أن تلحق ضرراً كبيراً بالخصم كما في الشكل (58)، بالضرب على الأضلاع الجانبية أو البطن.

إن اختيار المكان المناسب وبالتحديد الأماكن الحساسة في الجسم له تأثير كبير في الحصول على نتائج إيجابية كمحصلة للضربات التي تقوم بأدائها عند الاشتباك مع الخصم.

الشكل (58)

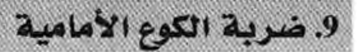
8. الضرب بخلف القبضة

من وضع تقاطع القدمين بالزحف للأمام ومدّ الذراع الضاربة بخلف قبضة اليد اليمنى كما في الشكل (59).

الشكل (59)

حاول التركيز عند توجيه الضربة نحو جبهة الخصم كما في الشكل (60).

الشكل (60)



9. ضربة الكوع الأمامية


الشكل (61)

كما سبق وأشرنا إلى أهمية هذه الحركة في إلحاق الأذى بالخصم فإننا نؤكد على ضربة جديدة يمكن أداؤها بالمرفق أو الكوع نحو الرأس من خلال إخراج الذراع الضاربة من الأسفل إلى الأعلى وتوجيهها بنصف دائرة قصيرة كما في الشكل (61).

10. الضربة الأمامية المستقيمة بالتقدّم من وضع قتالي صغير

الشكل (62)

عليك أن تتأكَد أن بوسعك مدّ ذراعك بالكامل إلى أقصى مداها لتتمكّن من إحراز الفائدة المرجوة من أداء الضربة.

فإن كنت قريباً جداً من الخصم لن تجني الفائدة الكاملة من هذه الضربة. وإن كنت بعيداً عن الخصم لن تجني الفائدة أيضاً من أداء الضربة. ولكن لو استطعت أن تختار المسافة المناسبة والتوقيت الصحيح، حتماً ستتمكّن من تحقيق الفائدة الكاملة من الضربة كما في الشكل (62).

إن اختيار المسافات الصحيحة والدقّة في التصويب والسرعة في إيصال الضربة ضرورية جداً لنجاح مهمة اليد الضاربة.

عليك أن تدرك بأن هذه الخاصيات يجب تطبيقها عند التدريب لأنها مفيدة لجاهزيتك لتنفيذ الضربات المؤثرة الخاصة بضربات اليد.

وبمرور الزمن وبزيادة الوحدات التدريبية وتراكم الخبرة ستزداد قدرتك في اختيار المسافة والتوقيت المناسبين لأداء الضربات.

11. ضربة الكوع القالعة

طريقة فنية أخرى لأداء ضربة المرفق القالعة من خلال إخراج الذراع الضاربة من الأسفل إلى الأعلى والميل بالجسم بلفِّ الجذع إلى الأمام والضرب على فك الخصم كما في الشكل (63).


الشكل (63)

12. الضربة الأمامية القاطعة بسيف اليد على جانب الرقبة

تعتبر هذه الضربة واحدة من أهم الضربات المؤثِّرة في ألعاب الفنون القتالية. فمن الممكن أداؤها من عدّة اتجاهات وبأساليب مختلفة، ويمكن أن نصنّفها إلى نوعين رئيسيين في التكنيك الحركي:

الأول: يكون اتجاه الضربة من الأعلى إلى الأسفل كالسكين مثل تلك الضربة التي توجَّه إلى الرقبة كما في الشكل (64).

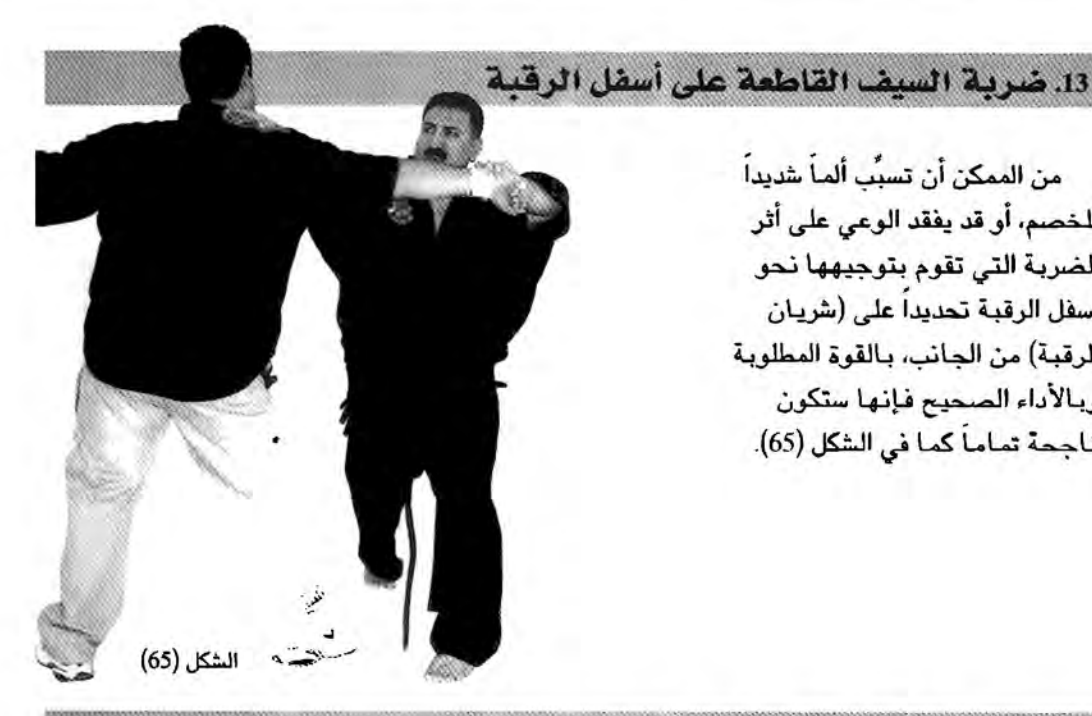
الثاني: تخرج الحركة بزاوية منحرفة جانبية على خط مستقيم أمامي مثل ضربة اليد السكين إلى الوجه.

كما يمكن أداء هذه الضربة بأسلوب فنّي آخر حيث يمكن تحريك اليد من الأسفل للأعلى بشكل قاطع بإزاحة جانبية.

ويمكن تقوية هذا السلاح من الجسم عن طريق التدريب بالضرب على كيس للرمل أو لوح مبطّن بالقش أو حبل سميك.


الشكل (64)

13. ضربة السيف القاطعة على أسفل الرقبة


الشكل (65)

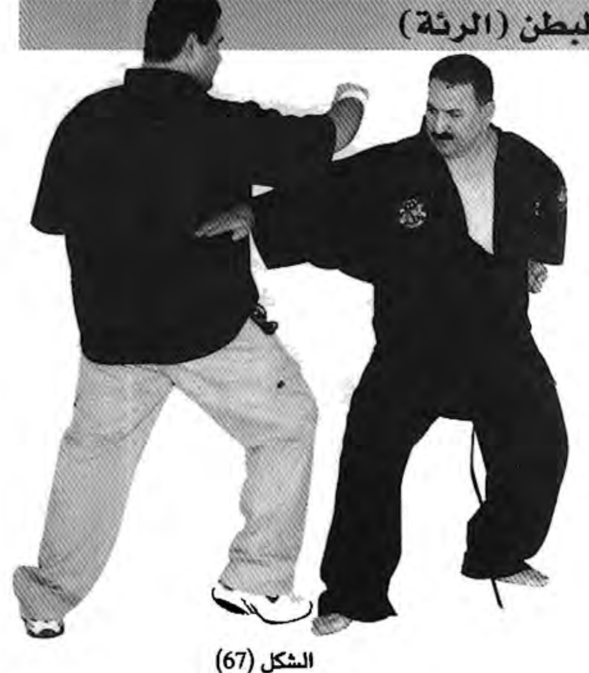
من الممكن أن تسببٌ ألماً شديداً للخصم، أو قد يفقد الوعي على أثر الضربة التي تقوم بتوجيهها نحو أسفل الرقبة تحديداً على (شريان الرقبة) من الجانب، بالقوة المطلوبة وبالأداء الصحيح فإنها ستكون ناجحة تماماً كما في الشكل (65).

14. الضربة الأمامية بكلوة اليد على جبهة الخصم

من الضربات المؤثّرة جداً، حيث إنه بالإمكان أن تُفقِد الخصم توازنه، وتسقطه أرضاً إذا كانت الضربة بالقوة المناسبة. وتعتبر هذه الضربة واحدة من الضربات المباغتة السريعة، وهي ذات نتائج ناجحة في إلحاق الأذى بالخصم كما في الشكل (66).


الشكل (66)

15. الضرب بسيف اليد على جانب البطن (الرئة)



الشكل (67)

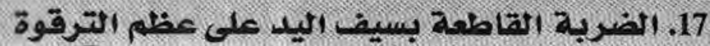
واحدة من الضربات المهمّة التي يمكن أداؤها من خلال استخدام سيف اليد والضرب بها على الجهة الجانبية من جسم الخصم كما في الشكل (67).

16. ضربة قبضة التنين



الشكل (68)

يمكن استخدام هذه الضربة بفاعلية تامة عندما تنكشف دفاعات الخصم أمامك، وخصوصاً عندما يقوم بهجوم مكشوف، فما عليك عندها سوى أداء هذه الحركة المزدوجة بين الدفاع بإزاحة ضربة الخصم للجانب والهجوم باستخدام قبضة التنين باتجاه الرأس لتحظى بفرصة المباغتة والسرعة لإلحاق الأذى بالخصم تماماً كما في الشكل (68).

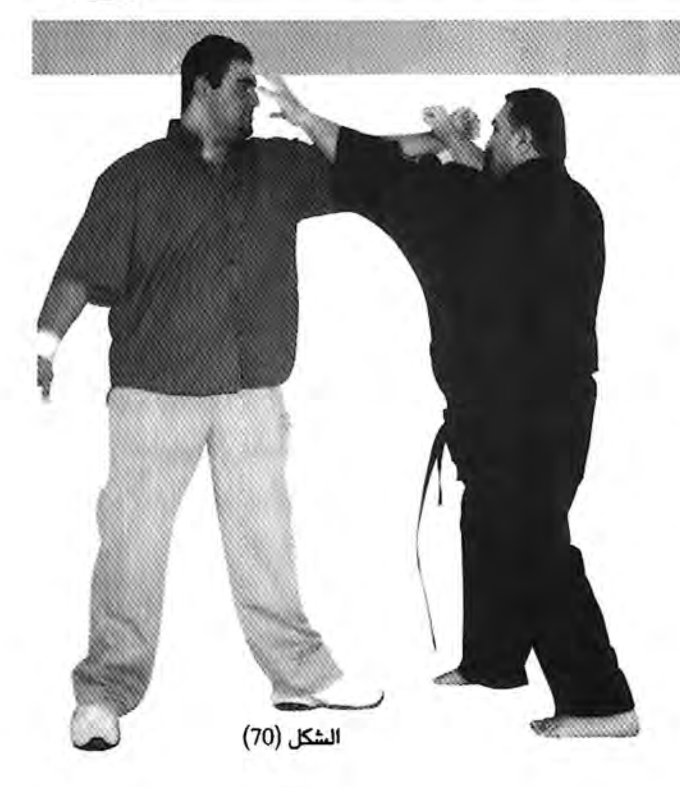


17. الضربة القاطعة بسيف اليد على عظم الترقوة


الشكل (69)

من الضروري جداً عند محاولة أداء مثل هذه الضربات المهمّة أن تقوم بلفّ الجذع مع أداء الضربة لأن تلك الطريقة سوف تسمح لك باستخدام وزنك مع أداء الحركة. وهذا بالتأكيد أمر مهم في زيادة ثقل الضربة التي تقوم بتوجيهها إلى أي جزء من جسم الخصم كما في الشكل (69)، فإن ثقل الضربة والمهارة الفنية في أداء الحركة سوف يساعدان على كسر عظم الترقوة بسهولة.

18. ضربة مخلب النمر


الشكل (70)

يمكن استخدام هذه الضربة في حال النجاح في إزاحة ضربة الخصم إلى الجانب والهجوم المباغت غير المتوقع في استخدام أصابع اليد الضاربة على الوجه. وفي الحقيقة، ستكون في هذه الحالة أمام اختيارات عديدة في إلحاق الأذى بالخصم لأن وجهه سيكون مكشوفاً أمام هجومك بالكامل كما في الشكل (70).

19. الضربة الطاعنة نحو المنطقة المحصورة بين الفخذين



الشكل (71)

إن هذه المنطقة في جسم الإنسان تُعدّ من المناطق الخطرة جداً، وإن توجيه أية ضربة نحوها ستسبِّب ألماً شديداً، وقد تُسبِّب فقداناً للوعي، فكيف الحال إذا تمكّن لاعب متمرّس بفنون القتال من استغلال ضربة فنية بأداء مهاري عال كما في الشكل (71) فإن النتيجة ستكون حتماً صعبة للغاية.

اليوم الرابع
تعلّم الركلات الأساسية المهمّة

تمتاز الألعاب القتالية التي تعنى بالدفاع عن النفس بجمال الحركة ودقّة الأداء وقوة الضرب، إلا أن تلك المميزات تحتاج إلى المهارة والجرأة والخبرة القتالية.

ومن أهم الركلات التي نؤكد على إتقانها بشكل جيد لتكتمل لديك المؤهلات المهارية للدفاع عن النفس:

1. الركلة الأمامية Front Kick

تعتبر هذه الركلة واحدة من التكنيكات الضرورية في القتال، ومن السهولة تعلمها وإتقانها بشكل جيد شرط أن تؤدّى بطريقة صحيحة، وذلك من خلال رفع الركبة بخط مستقيم من الخلف إلى الأمام حتى الوصول إلى مستوى الصدر، ثم فرد الساق باتجاه الخصم، ويكون الجزء الملامس لجسم الخصم هو مقدّمة المشط (أسفل أصابع القدم التي تعرف باسم كلوة القدم)، ثم ثني الرجل الضاربة بسرعة بحيث تبقى الركبة مقابل الصدر ثم الرجوع بها بشكل مستقيم إلى مكانها باتزان مع المحافظة على اليدين في وضع تغطية دفاعية واحدة أمام البطن، والأخرى أمام الوجه خشية قيام الخصم بأي حركة هجومية معاكسة.

الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه الركلة

1. تقطيع الحركة بالشكل الذي يكشف أداءها مما يسمح للخصم باتخاذ التدابير الدفاعية المناسبة لها.
2. المبالغة برفع الركبة مما يؤدّي إلى إبطاء الحركة وعدم فاعليتها.
3. عدم ثني الركبة في بداية الحركة عند رجوعها إلى الخلف.
4. عدم التركيز في اختيار المنطقة المناسبة في جسم الخصم.
5. عدم السيطرة على توازن الجسم لدى أداء الحركة عند إرجاع الرجل إلى الخلف.
6. البطء في الأداء وعدم التركيز والدقة وانعدام التناغم العضلي والعصبي، مما يؤدّي إلى فشل الحركة وسهولة مسكها أو إزاحتها من قبل الخصم.

ومن الضروري معرفة أن هذه الركلة يمكن أداؤها بالقفز أو بالزحف إلى الأمام بخطوة أو خطوتين، كما من السهل أداؤها في ضرب العديد من المناطق المكشوفة في جسم الخصم منها الساق والركبة والفخذ والمنطقة المحصورة بين الفخذين فضلاً عن البطن.

ومن الممكن إصابة الرأس، وهذا بالطبع يحتاج إلى تقنية عالية وخبرة وتدريب متواصل في الأداء. علماً أنه كلما استطعت زيادة عدد التكرارات في أداء الركلة الأمامية، كلما ازدادت معها مهارتك القتالية وقدرتك على استغلال الفائدة المرجوة من هذا التكنيك بالشكل المطلوب.



الشكل (72)

البداية: الوقفة القتالية والاستعداد لأداء الحركة كما في الشكل (72).

الشكل (73)

ارفع الركبة عالياً إلى الأمام كما في الشكل (73).

الشكل (74)

مدّ الساق باتجاه الخصم واضرب بأسفل أصابع القدم كما في الشكل (74).



الشكل (75)

تطبيق الركلة الأمامية على الخصم كما في الشكل (75).

2. الركلة الجانبية Side Kick

من الممكن أن تصبح هذه الحركة ذات فاعلية كبيرة ومؤثرة عند استخدامها في التوقيت المناسب وفي الوضع القتالي الذي يستوجب أداءها خصوصاً كحركة اعتراضية لإعاقة تقدُّم الخصم للأمام وإرباك هجومه.

أما طريقة تنفيذها فتتمّ من خلال رفع الركبة عالياً بوضع جانبي بحيث تصبح عند كوع اليد الأخرى. أما الرجل الثابتة على الأرض فيجب أن تميل بدرجة 90 – 180 درجة، ثم فرد الساق الضاربة بامتداد كامل إلى الجانب دون تقطيع الحركة إلى مراحل مع ملاحظة أن تكون الضربة الموجّهة نحو الخصم بحافة القدم (سيف القدم الخارجية). وعند إصابة الخصم يجب إعادة الركبة إلى الخلف، وكذلك حافة القدم بعكس الاتجاه 180 درجة.

الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه الركلة

1. عدم ثني الركبة بشكل مناسب قبل تنفيذ الحركة.
2. كثيراً ما يقوم اللاعبون بتقطيع الحركة إلى مراحل عدّة، وهذا بدوره يؤدِّي إلى بطئها وكشفها بسهولة من قبل الخصم.
3. عدم استخدام الورك مع اتجاه الضربة، وهذا كثيراً ما يؤدِّي إلى حصول إصابة في الركبة وعدم جدوى الضربة.
4. عدم دوران الكتف بالاتجاه المعاكس لتأمين الحماية من توقُّع أي هجوم مضاد، مما يجعل المنطقة الأمامية من الجسم مكشوفة للخصم وبالتالي يؤدي إلى ضعف الحركة وعدم جدواها.



الشكل (76)

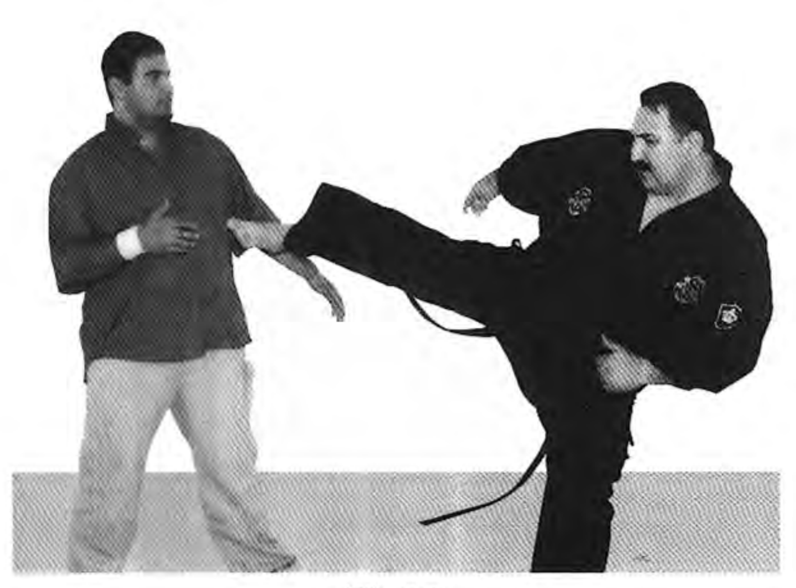
البداية: الوقفة القتالية المستقرّة والاستعداد لأداء الحركة كما في الشكل (76).

الشكل (77)

ارفع الركبة عالياً ومِلْ بالجسم إلى الجانب كما في الشكل (77).

الشكل (78)

مدّ الرجل الضاربة للأمام بشكل جانبي لضرب الخصم بحافة القدم كما في الشكل (78).



الشكل (79)

تطبيق الركلة الجانبية على الخصم كما في الشكل (79).

3. الركلة النصف دائرية على الأضلاع Spining Kick

طريقة أداء هذه الركلة تتمّ من خلال رفع الركبة إلى أعلى نقطة، والميل قليلاً بالجسم إلى الجانب، وإصابة الخصم بمشط القدم مع التأكيد على دوران القدم للرجل المستند عليها بدرجة 180.

إن المعروف عن هذه الحركة فاعليتها وسهولة وصولها إلى جسم الخصم.

الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه الركلة

1. عدم مدّ الساق عند الركل، وهذا يفسّر عدم دقّة المسافة عند اختيار الركلة لإصابة الخصم.
2. عدم دوران القدم السفلى للرجل المستند عليها بالشكل الصحيح.
3. عدم استخدام الورك في تكنيك الحركة.
4. عدم استغلالها بالشكل الجيد في المواقف القتالية التي تتطلّب سرعة أدائها.

البداية: الوقفة القتالية المستقرّة والاستعداد لأداء الحركة كما في الشكل (80).


الشكل (80)

ارفع الركبة عالياً وملْ بالجسم قليلاً إلى الجانب كما في الشكل (81).


الشكل (81)



افرد الرجل الضاربة بشكل نصف دائري واضرب الخصم على الأضلاع بمشط القدم كما في الشكل (82).

الشكل (82)

4. الركلة الخلفية Back Side Kick

تعتبر هذه الركلة واحدة من أهم الضربات الفاعلة في فن الدفاع عن النفس خصوصاً لو تمّ إتقانها بشكل جيد.

وينصح التدريب عليها باستمرار. فمن ميزاتها السرعة والمباغتة التي لا يتوقّعها الخصم، فضلاً عن صعوبة صدّها أو التخلص منها.

أما طريقة أدائها فتتمّ بالدوران من الوضع الأمامي المستقرّ إلى وضع متغيِّر بإخراج رفسة طاعنة من الخلف تشبه في أدائها (رفسة الحصان) القوية.

يجب أن يبقى النظر باتجاه الخصم تحفظاً من أي هجوم قد يقوم به لحظة دوران الجسم، مع إبقاء اليدين في وضعهما الدفاعي أمام الجسم بتغطية مناسبة لصدّ الضربات المعاكسة.

الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه الركلة

1. فقدان التوازن عند الدوران مما يؤثِّر في عدم اختيار الهدف بشكل صحيح.
2. عدم دوران الرأس مع الحركة.
3. المبالغة في دوران الجذع مما يؤدِّي إلى فقدان التوازن.
4. فتح الجسم وجعله مكشوفاً أمام الخصم مما يسمح له بتنفيذ ضربات عكسية مضادة.
5. خروج الركبة بشكل جانبي وليس بشكل مستقيم نحو الهدف.
6. عدم ثني الركبة بشكل جيد مما يترك تقصيراً في تكنيك الحركة فلا تصبح فاعلة في التأثير على الخصم.
7. تقطيع الحركة على عدة مراحل مما يفقدها قوتها وسرعتها، ويجعلها حركة هجومية مكشوفة وبالتالي فاشلة ويمكن تفاديها والتخلص منها بسهولة.



الشكل (83)

البداية: الوقفة القتالية المستقرّة والاستعداد لأداء الحركة كما في الشكل (83).

الشكل (84)

دُرْ إلى الخلف مع إبقاء النظر على الخصم كما في الشكل (84).

الشكل (85)

قمْ بركلة خلفية قاطعة بكعب القدم كما في الشكل (85).



الشكل (86)

تطبيق الركلة الخلفية على الخصم كما في الشكل (86).

5. الركلة الدائرية الكاملة Spining Kick

طريقة الأداء تتم من خلال رفع الركبة إلى أعلى نقطة ممكنة عند الصدر ثم القيام بتحريك القدم المستند عليها بزاوية 180 درجة، وفرد الساق الضاربة بنفضها من الركبة بحيث تستقيم الرجل.

وهنا يجب الانتباه إلى أن يكون أداء الحركة بتقنية واحدة أو بتكنيك كامل دون تقطيع الحركة إلى مراحل عدّة مع ضرورة إبقاء النظر باتجاه الخصم.

الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه الركلة

1. الميل إلى الخلف عند فرد الساق من الركبة مما يؤدّي إلى فقدان التوازن وانعدام الدقّة في إصابة الخصم.
2. تقطيع الحركة إلى عدّة مراحل مما يؤدّي إلى البطء في أداء الحركة وكشفها للخصم وانعدام فاعليتها.
3. عدم مدّ الساق الضاربة لحظة نفضها من الركبة مما يفقدها خاصيتها المؤثّرة.
4. عدم استخدام الورك عند أداء الحركة مما يجعلها غير قوية مع سهولة تفاديها من قبل الخصم.



الشكل (87)

الشكل (88)

الشكل (89)

البداية: الوقوف بوضع قتالي والاستعداد لأداء الحركة كما في الشكل (87).

ارفع الركبة عالياً إلى أبعد نقطة ممكنة بالميل بحركة دورانية كما في الشكل (88).

افرد الرجل للأمام بحركة دائرية كاملة كما في الشكل (89).



زاوية أخرى لأداء الحركة الدائرية الكاملة بالرجل اليسرى كما في الشكل (91).

الشكل (90)

الشكل (91)

تطبيق الحركة الدائرية الكاملة على الخصم كما في الشكل (90).

6. ضربة المقص الأمامية

واحدة من الضربات المهمّة التي نؤكّد عليها في هذه المرحلة كما تلاحظ في الشكل (92).

حاول رفع ركبة الرجل اليسرى إلى أبعد نقطة تستطيع الوصول إليها مع المحافظة على توازن الجسم.



الشكل (92)

قم برفع الساق عالياً وحاول أن تنزل بها إلى الأمام بحركة تشبه فتحة المقص كما في الشكل (93). فمن خلال الأداء الصحيح للحركة يمكن لك أن تصيب قمة رأس الخصم أو وجهه.



الشكل (93)

7. الضربة الأمامية على مقدّمة الساق Front Kick

الشكل (94)

نؤكّد على تعلُّم هذه الضربة بشكل جيد لأنها تعتبر ذات فاعلية كبيرة في إيقاف وشلّ حركة الخصم كما في الشكل (94). ويمكن أن تختار بدقة مكان الضربة فإما أن تصيب الساق (إذا كانت الضربة قوية فإنها سوف تكسرها أو على أقل تقدير ستترك ألماً كبيراً وتوقّف حركة الخصم) أو أن تصيب ركبته بحيث تلحق بها أذىً كبيراً تشلّ بها حركته وتقدُّمه نحوك.

ولكن من الضروري أن تنتبه لأن هذه الحركة بقدر ما تبدو سهلة ويمكن أداؤها بلا جهد فإنها تتطلّب قدراً كبيراً من التركيز والدقّة، مع الاهتمام أن لا تلفت انتباه الخصم إلى أنك ستستهدف هذه المنطقة من الجسم خصوصاً وهو في حالة اندفاع للأمام وفي وضع الهجوم.

■ الركلة الدائرية السفلى على فخذ الخصم من الداخل

من الممكن أداء هذه الركلة عندما يكون الخصم قريباً منك، حيث تستطيع من خلالها إشغال الخصم وإيقاف تقدُّمه وإرباك دفاعاته ليتسنّى لك القيام بهجوم متقن ومؤثر كما في الشكل (95).



الشكل (95)

■ الركلة الجانبية الاعتراضية على الفخذ

واحدة من الركلات المهمّة التي تستخدم كثيراً في اعتراض تقدُّم الخصم واندفاعه للأمام، فضلاً عن إمكانية إحداث ضرر كبير في منطقة الإصابة إذا تمَّ أداء هذه الركلة الاعتراضية في الوقت المناسب وفي المكان الصحيح كما في الشكل (96).

الشكل (96)

■ الركلة الدائرية السفلى على الفخذ من الخارج

تذكّر، إذا تمكّنت من أداء هذه الركلة بشكل صحيح فإن باستطاعتك أن تلحق أذىً كبيراً في ساق الخصم وتسقطه أرضاً وتشلّ حركته تماماً كما في الشكل (97).

حاول التمرّن عليها باستمرار لأنها واحدة من الركلات الأساسية التي تستطيع من خلالها السيطرة على الخصم وإيقاف اندفاعه، وخصوصاً إذا تمكّنت من أدائها باحتراف وفي اللحظة التي لا يتوقّعها الخصم.



الشكل (97)

■ الركلة الجانبية الاعتراضية على جانب الورك


الشكل (98)

من الممكن أن تواجه خصماً مندفعاً نحوك بسرعة يحاول أن يضربك بأية طريقة أو وسيلة، ما عليك عندها سوى أن توقفه من خلال أداء هذه الركلة الاعتراضية على جانب الورك أو جانب البطن على منطقة (الكلية). عندها ستجد الخصم متأثراً بالضربة، وفاقداً للتركيز، ودفاعاته مفتوحة مما يمكّنك من أن تسيطر عليه بسهولة إذا كانت لديك الرغبة في مواصلة الهجوم عليه بأداء ضربات أخرى كما في الشكل (98).

■ الركلة الأمامية على المنطقة المحصورة بين الفخذين

الشكل (99)

تعتبر هذه الركلة خطرة جداً لأنها لو أصابت المنطقة المحصورة بين فخذيِ الخصم فسوف تُلحق به ضرراً كبيراً إلى درجة أنها ستعرِّضه للإغماء بل والموت لو كانت الضربة بالقوة المؤثِّرة تماماً، ولكن كثيراً ما تؤتى فاعلية هذه الضربة بشلٍّ الخصم وإسقاطه أرضاً والسيطرة عليه بشكل نهائي.

ولكن تذكّر بأن هذه النتيجة لا تأتي بشكل اعتباطي، وإنما تحتاج إلى الدقة واختيار وقت الهجوم المناسب وسرعة الأداء والمهارة في القتال كما في الشكل (99).

اليوم الخامس
تعلّم أسلوب الضرب بالقدم القافزة

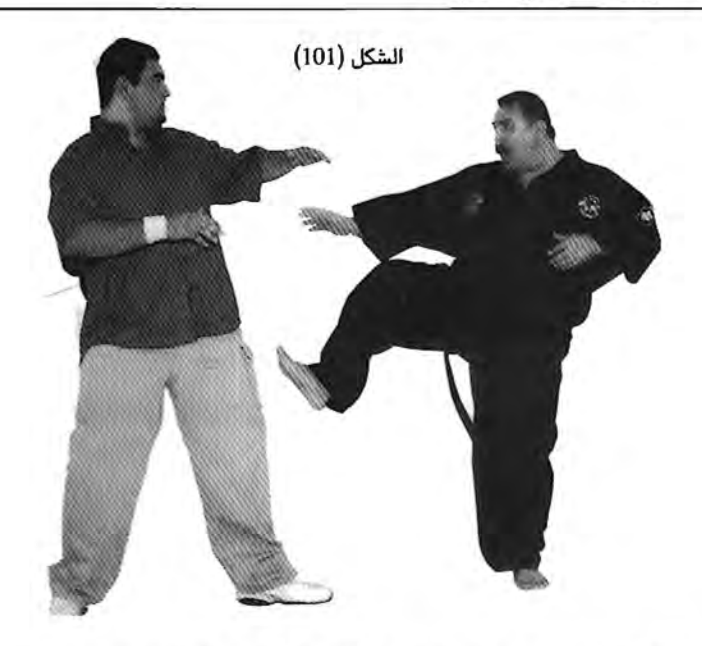
في المرحلة الخامسة من الإعداد ستكون بحاجة إلى تعلُّم أسلوب الضرب بالقدم القافزة لتصبح مهيأً للقتال بشكل جيد، تذكّر بأن أداء الحركات القتالية من وضع القفز يختلف تماماً عن وضع الثبات على الأرض لأنه يحتاج إلى مجهود أكبر وإمكانيات قتالية أعلى فضلاً عن الخبرة التي تؤهِّلك لاجتياز المواقف المحرجة التي من الممكن أن تتعرّض لها أمام الخصوم.



الشكل (100)

1 فمن الوضع القتالي حاول أن تكون دقيقاً في اختيار المسافة المناسبة من خصمك كما في الشكل (100).

الشكل (101)



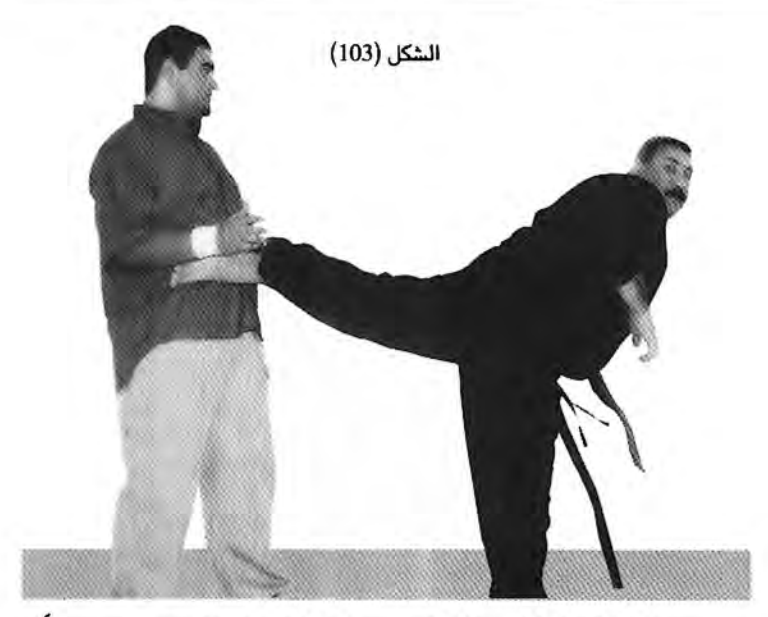
2 ارفع قدمك اليمنى من خلال القفز للأعلى والنظر في عيني الخصم مع اختيار المكان المناسب للضرب كما في الشكل (101).

الشكل (102)



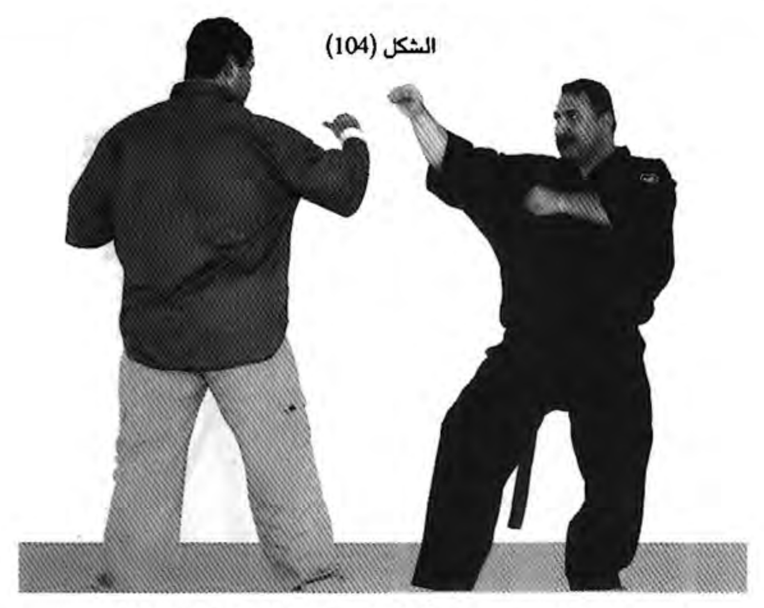
3 اركل بطن الخصم، وادفعه إلى الخلف لتُلحِق به أثراً مؤلماً من خلال إصابة منطقة البطن، فضلاً عن محاولة إسقاطه أرضاً كما في الشكل (102).

الشكل (103)



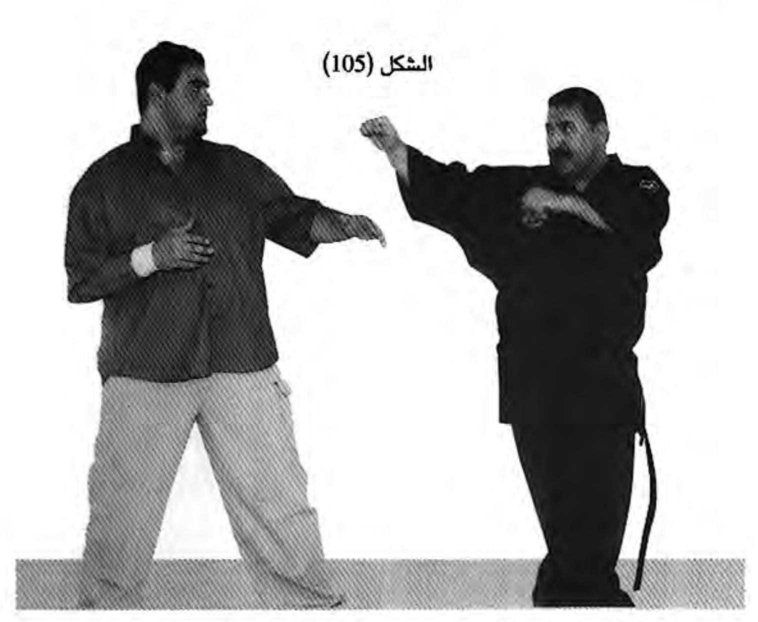
4 من الممكن تكملة سلسلة الهجوم المتتابع على الخصم خصوصاً وهو في حالة الترنّح والرجوع إلى الخلف، والقفز للقيام بركلة خلفية قد تكون القاضية لتنهي آماله بمتابعة القتال كما في الشكل (103).

الشكل (104)



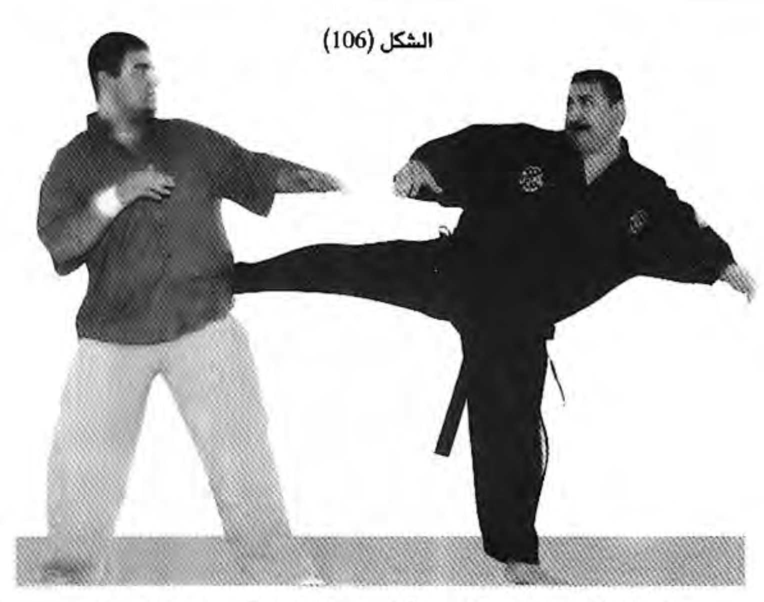
1 قف بوضع قتالي يسمح بأداء ضربة قافزة كما في الشكل (104).

الشكل (105)



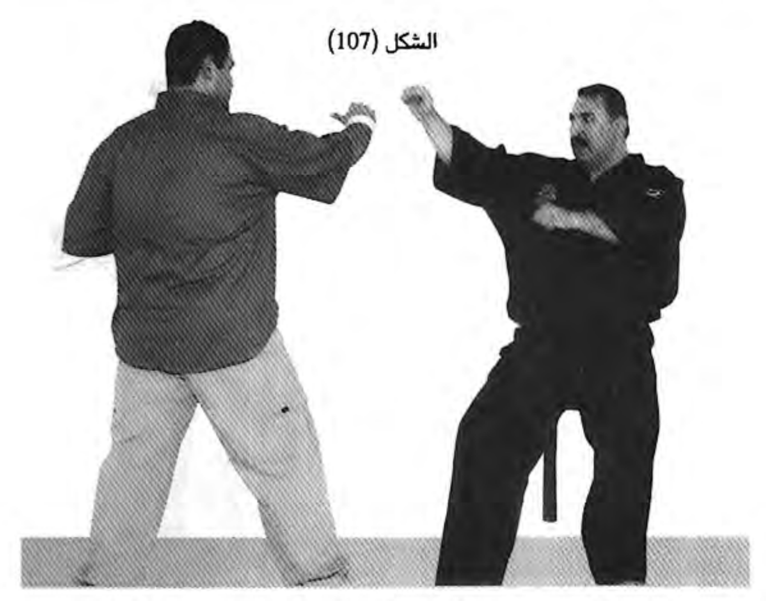
2 هيّء القدم القافزة اليمنى مع إشغال الخصم بحركة قبضة قاطعة باليد اليمنى كما في الشكل (105).

الشكل (106)



3 حاول القفز بشكل جانبي لأداء ركلة قاطعة بسيف القدم اليمنى باتجاه بطن الخصم كما في الشكل (106).

الشكل (107)



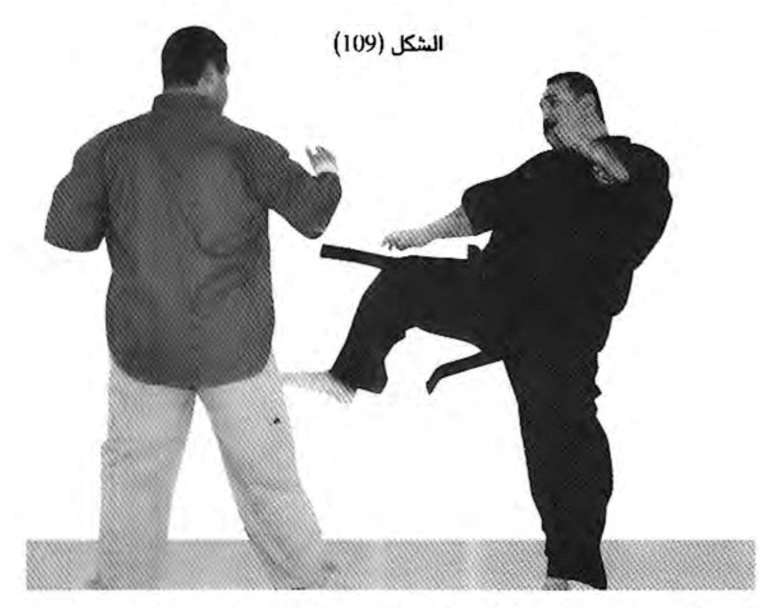
1 حاول الوقوف بوضع قتالي مع مشاغلة الخصم بحركة اليد الأمامية كما في الشكل (107).

الشكل (108)



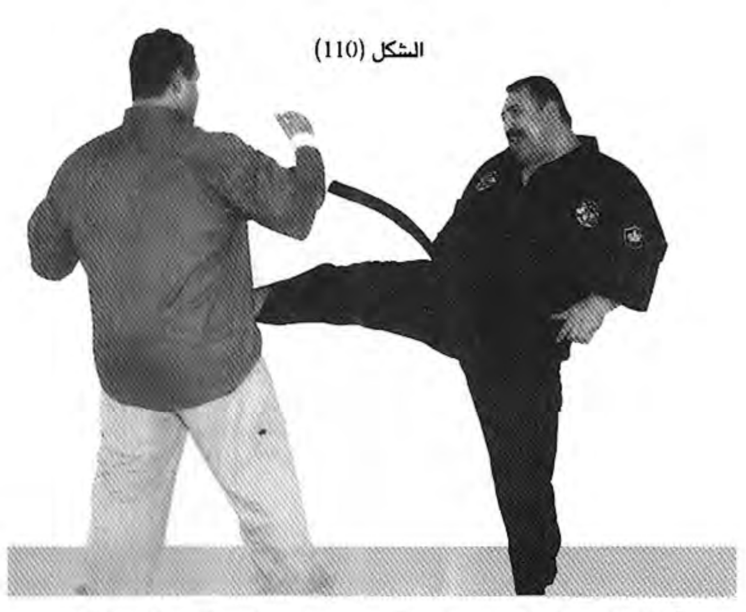
2 ارفع الرجل الخلفية للأعلى لمحاولة القفز كما في الشكل (108).

الشكل (109)



3 اضرب بقوة من خلال التركيز على منطقة البطن كما في الشكل (109).

الشكل (110)



4 أكمل الضربة النصف دائرية مع محاولة السيطرة على توازن الجسم كما في الشكل (110).

الشكل (111)



1 حاول الوقوف في وضع قتالي مناسب، واشغل الخصم بحركة اليد المتقدّمة كما في الشكل (111).

الشكل (112)



2 اقفز للأعلى بإخراج الركبة وتهيئة الجسم للهجوم كما في الشكل (112).

الشكل (113)



3 اقفز للأعلى واضرب الخصم بركلة أمامية كما في الشكل (113).



1 **قف بوضع قتالي باستقامة الساقين، وتقديم اليد اليسرى للأمام، وتهيئة اليد اليمنى للضرب كما في الشكل (114).**

الشكل (114)

الشكل (115)

الشكل (116)

2 **ارفع ركبة الرجل اليسرى إلى الأعلى وحاول القفز عالياً كما في الشكل (115).**

3 **اقفز واضرب الخصم بركلة دائرية كاملة بالرجل اليمنى باتجاه الوجه كما في الشكل (116).**

الشكل (118)



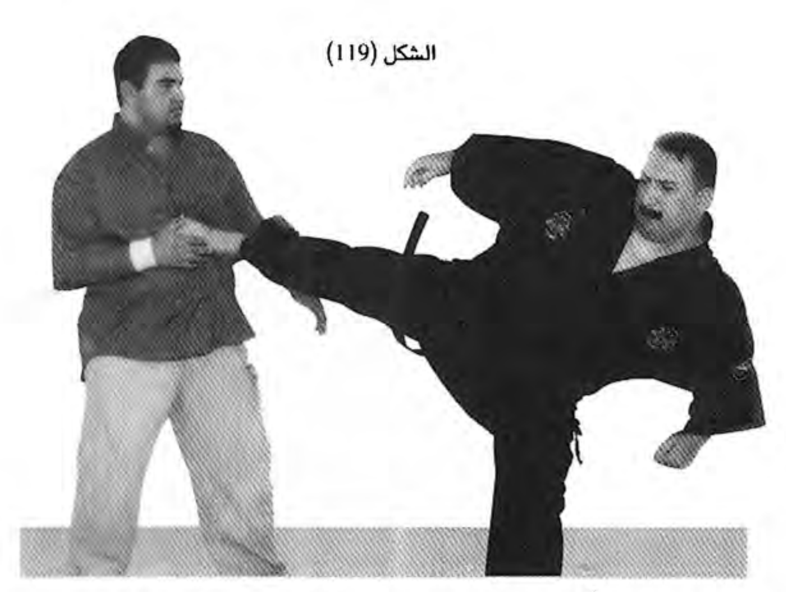
الشكل (117)



1 من وضع الوقوف بوضع قتالي للأمام حاول رفع الرجل اليسرى للأعلى دون إثارة انتباه الخصم كما في الشكل (117).

2 اقفز للأعلى وغيِّر الرجل القافزة وهيِّئ الرجل اليمنى لضرب الخصم كما في الشكل (118).

الشكل (119)



3 اقفز عالياً ثم افرد الرجل اليمنى بشكل جانبي لضرب بطن الخصم كما في الشكل (119).

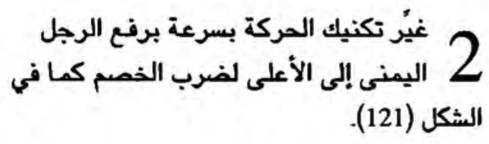
الشكل (120)



1 من الوضع القتالي الأمامي حاول رفع الرجل اليسرى إلى الأعلى ومحاولة القفز دون إثارة انتباه الخصم كما في الشكل (120).

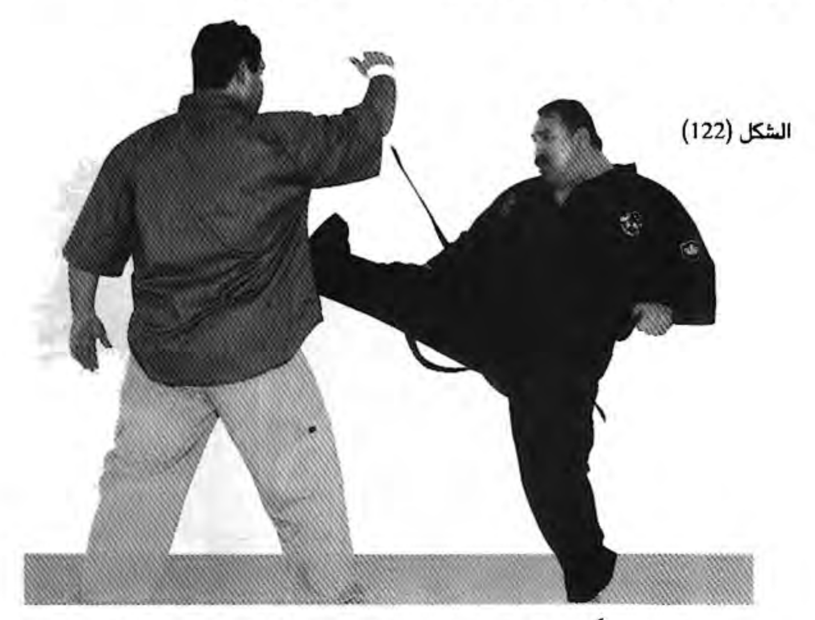
الشكل (121)





2 غيِّر تكنيك الحركة بسرعة برفع الرجل اليمنى إلى الأعلى لضرب الخصم كما في الشكل (121).

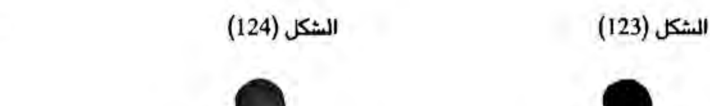
الشكل (122)



3 اقفز عالياً في الهواء واضرب الخصم بركلة نصف دائرية على بطنه كما في الشكل (122).

اليوم السادس
تعلّم ازدواجية الضرب بالقـــدم والقبـــضـــــة

بعد تعلُّم أسلوب الركل بالقدم القافزة ننتقل إلى المرحلة السادسة لتعلُّم أسلوب ازدواجية الضرب بالقدم والقبضة معاً.



الشكل (123) الشكل (124)



الشكل (125)



1 قف بوضع قتالي مستقرّ كما في الشكل (123).

2 اضرب قبضة مستقيمة أمامية نحو وجه الخصم مع إبقاء اليد اليسرى لحماية الوجه كما في الشكل (124).

3 بادر إلى تغيير تكنيك الهجوم من الضرب بالقبضة إلى ضرب الخصم بركلة دائرية كاملة بالرجل اليسرى كما في الشكل (125).

الشكل (126)



1 قف بوضع قتالي مستقرّ كما في الشكل (126).

الشكل (127)



2 اضرب باليد اليمنى قبضة خطافية على وجه الخصم كما في الشكل (127).

الشكل (128)



3 بادر وبسرعة بتوجيه ركلة أمامية قاطعة بالرجل اليمنى نحو بطن الخصم كما في الشكل (128).

الشكل (129)



1 اضرب الخصم من الوضع القتالي المستقرّ بقبضة خطافية باليد اليسرى في محاولة لإشغاله كما في الشكل (129).

الشكل (130)



2 در سريعاً إلى الخلف لضرب الخصم بخلف قبضة اليد اليمنى (مطرقة) باتجاه الوجه كما في الشكل (130).

الشكل (131)



3 ثم غيِّر هجومك من جديد باختيار الدوران إلى الخلف مرة أخرى لضرب الخصم بركلة خلفية باتجاه البطن كما في الشكل (131).


الشكل (132)


الشكل (133)

1 من الوضع القتالي المستقرَ، حاول إشغال الخصم بالتلميح إلى استخدام قبضة خطافية باليد اليسرى كما في الشكل (132).

2 سارع إلى تغيير أسلوب الهجوم بالمبادرة إلى ضرب الخصم بقبضة قالعة باليد اليمنى كما في الشكل (133).


الشكل (134)

3 إن تغيير أسلوب القتال بين ازدواجية الضرب بالقبضة والركل بالقدم سوف يربك الخصم ويشغله، لذا حاول اختيار الحركات المناسبة لجميع المواقف القتالية ومنها استخدام الركلة النصف دائرية كما في الشكل (134).


الشكل (135)

1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول أن تشغل خصمك بأداء قبضة خطافية باليد اليسرى كما في الشكل (135).


الشكل (136)

2 ثم بادر وبسرعة إلى ضرب الخصم بركلة نصف دائرية مباغتة بالرجل اليمنى على بطنه كما في الشكل (136).


الشكل (137)

3 غيِّر هجومك بالدوران إلى الخلف لتنفيذ ضربة المطرقة باليد اليمنى على وجه الخصم كما في الشكل (137).

الشكل (138)



1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول أداء قبضة خطافية باليد اليمنى باتجاه وجه الخصم كما في الشكل (138).

الشكل (139)



2 بادر بسرعة إلى استخدام رجلك اليمنى بتوجيه ركلة أمامية إلى بطن الخصم كما في الشكل (139).

الشكل (140)



3 وفي لحظة الانتهاء من الركلة الأمامية، سارع إلى مباغتة الخصم باستخدام القبضة القالعة باليد اليمنى كما في الشكل (140).


الشكل (141)


الشكل (142)

1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول إرباك الخصم وإشغاله باستخدام قبضة مستقيمة باليد اليسرى باتجاه الوجه كما في الشكل (141).

2 أسرع بتغيير تكنيك الهجوم باستخدام القبضة القالعة باليد اليمنى نحو فم معدة الخصم كما في الشكل (142).


الشكل (143)

3 قم بدوران سريع إلى الخلف لأداء ركلة خلفية كما في الشكل (143).


الشكل (144)

1 من الوضع القتالي المستقرَ حاول إرباك دفاعات الخصم بمحاولة التلويح باليد اليمنى لخداع الخصم، بحيث تبدو وكأنك تحاول القيام بالهجوم بالقبضة كما في الشكل (144).


الشكل (145)

2 بادر بسرعة إلى استخدام الركلة النصف دائرية لضرب بطن الخصم كما في الشكل (145).


الشكل (146)

3 حال الانتهاء من أداء الركلة، سارع إلى استخدام قبضة اليد اليسرى بتوجيهها بضربة مستقيمة نحو الوجه كما في الشكل (146).



الشكل (148)

الشكل (147)

1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول إشغال الخصم باليد الأمامية اليمنى كما في الشكل (147).

2 قم بمحاولة ضرب الخصم بركبة الرجل اليمنى كما في الشكل (148).



الشكل (149)



الشكل (150)

3 ثم اضرب الخصم بقبضة مستقيمة باليد اليسرى كما في الشكل (149).

4 وبمبادرة سريعة اضرب الخصم بركلة دائرية كاملة بالرجل اليسرى كما في الشكل (150).

الشكل (151)



1 قف بوضع قتالي مستقرٍ بتقديم اليد اليسرى للأمام كما في الشكل (151).

الشكل (152)



2 بادر إلى ضرب الخصم بركلة جانبية قاطعة كما في الشكل (152).

الشكل (153)



3 من جديد استخدم اليد اليسرى لضرب الخصم بقبضة خطافية على الوجه كما في الشكل (153).

الشكل (154)



4 أكمل الهجوم باستخدام ركلة دائرية كاملة كما في الشكل (154).

الشكل (155)



1 قف بوضع قتالي مستقرّ كما في الشكل (155).

الشكل (156)



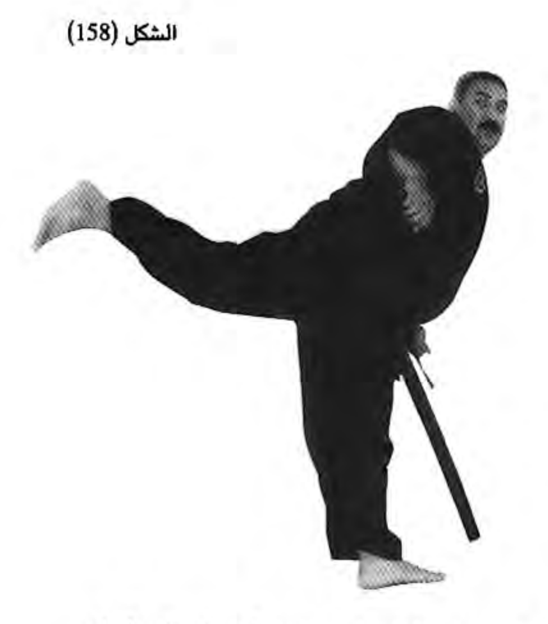
2 خذ مبادرة الهجوم باستخدام ركلة أمامية بالرجل اليمنى كما في الشكل (156).

الشكل (157)



3 أسرع بتغيير الرجل الضاربة باستخدام الرجل اليسرى لضرب الخصم بركلة نصف دائرية كما في الشكل (157).

الشكل (158)



4 من جديد ومن وضع الدوران إلى الخلف، اضرب الخصم بركلة خلفية قاطعة بالرجل اليمنى كما في الشكل (158).



الشكل (159)



الشكل (160)

1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول إرباكٍ الخصم مع الاستعداد لتنفيذ ضربة مؤثّرة كما في الشكل (159).

2 وبسرعة خاطفة اضرب الخصم بركلة جانبية بالرجل اليمنى كما في الشكل (160).



الشكل (161)



الشكل (162)

3 أكمل سلسلة الهجوم باستخدام الرجل اليسرى لضرب الخصم بركلة نصف دائرية كاملة كما في الشكل (161).

4 أنهِ الهجوم باستخدام الرجل اليمنى لضرب الخصم بركلة نصف دائرية كما في الشكل (162).

الشكل (159)

الشكل (160)



1 من الوضع القتالي المستقرّ حاول إرباك الخصم، مع الاستعداد لتنفيذ ضربة مؤثرة كما في الشكل (159).

2 وبسرعة خاطفة اضرب الخصم بركلة جانبية بالرجل اليمنى كما في الشكل (160).

الشكل (161)



الشكل (162)



3 أكمل سلسلة الهجوم باستخدام الرجل اليسرى لضرب الخصم بركلة نصف دائرية كاملة كما في الشكل (161).

4 أنهِ الهجوم باستخدام الرجل اليمنى لضرب الخصم بركلة نصف دائرية كما في الشكل (162).

الشكل (163)



1 قف بوضع قتالي مستقرٍ كما في الشكل (163).

الشكل (164)



2 خذ المبادرة باستخدام الرجل اليمنى لضرب الخصم بركلة أمامية نصف دائرية كما في الشكل (164).

الشكل (165)



3 من جديد تابع الهجوم بالدوران إلى الخلف، وضرب الخصم بركلة خلفية كما في الشكل (165).

الشكل (166)



4 أسرع باستخدام الرجل اليمنى لضرب الخصم بركلة أمامية كما في الشكل (166).

الشكل (167)



1 من الوقوف بوضع قتالي مستقرّ، حاول إشغال الخصم باستخدام قبضة خطافية باليد اليسرى كما في الشكل (167).

الشكل (168)



2 خذ المبادرة بسرعة، واستخدم الرجل اليمنى لضرب الخصم بركلة أمامية كما في الشكل (168).

الشكل (169)



3 تابع الهجوم باستخدام الرجل اليسرى بضرب الخصم بركلة دائرية كاملة كما في الشكل (169).

الشكل (170)



4 أنهِ هجومك باستخدام الرجل اليمنى لضرب الخصم بضربة خلفية بدوران سريع كما في الشكل (170).

الشكل (171)



الشكل (172)



1 قف بوضعية الوقفة القتالية الاعتيادية كما في الشكل (171).

2 قم بمبادرة الهجوم على الخصم من خلال أداء الركلة الأمامية كما في الشكل (172).

الشكل (173)



الشكل (174)



3 تابع سلسلة حركاتك الهجومية بالانتقال إلى الوضع القتالي الذي يسمح لك باستخدام ضربة مستقيمة بقبضة اليد اليسرى كما في الشكل (173).

4 ومن جديد، بادر إلى أداء الركلة الخلفية بالدوران السريع إلى الخلف ولفِّ الجذع إلى الأمام لتتمكّن من تصويب كعب القدم اليمنى نحو بطن الخصم كما في الشكل (174).

اليوم السابع
تعلّم كيفية القتـــال للدفـــاع عن النــفــس

بعد اجتياز الأيام الستة الماضية حسب التسلسل التدريبي، نصل إلى اليوم السابع الذي يعدّ المحصلة النهائية لما تمّ تقديمه من مجهود بدني ومهاري للوصول إلى قمة الأداء للدفاع عن النفس. حيث يتطلّب منك في هذه المرحلة الأخيرة الاستعداد الجيد للقتال وأداء التكنيكات المطلوبة التي تمّ تعلُمها بشكل صحيح.

تذكّر أن الذي تتعلّمه ليس كل شيء في عالم الفنون القتالية، ولن تصنع منك هذه التدريبات مقاتلاً خارقاً أو بطلاً من أبطال فنون الدفاع عن النفس، وإنما ستكون إنساناً يملك الثقة بنفسه والقدرة على المواجهة والتحدّي في المواقف الحرجة التي يتحتّم فيها القتال لردع أي اعتداء قد يتمّ التعرّض له؛ وهو بالتأكيد أفضل كثيراً من اليأس والجبن والاستسلام أو الهرب.

إن تعلُم فنون الدفاع عن النفس هو حتماً الوسيلة المناسبة لنحمي أنفسنا في الظروف التي ليس فيها مجال للفرار ولا بد من المواجهة.

إرشادات مهمة قبل تعلُم كيفية القتال

1 اختيار الوقفة القتالية المناسبة دون المبالغة في فتح الرجلين أو مدّ الذراعين للأمام كي لا تتعرّض للإحراج أو السقوط على الأرض عند القتال. وتُفضّل الوقفة القتالية الاعتيادية عندما تكون القدمان قريبتين من بعضهما، حتى تتمكّن من الحركة بسهولة، والسيطرة على أدائك الحركي أثناء الدفاع أو الهجوم.

2 لا تفرط كثيراً بإجهاد نفسك عبثاً، وإنما استغل الوقت المناسب للهجوم والانقضاض على خصمك حتى لا تتعرّض للتعب سريعاً.

3 حاول أن تركِّز على الحركات الأساسية التي أشرنا إليها في تدريبات اليوم الرابع لأنها المناسبة والفعّالة في القتال.

4 حاول المزج بين ضربات اليد والركلات عند الهجوم، دون أن تفصل ما بين تكنيك اليدين والرجلين. فاستخدامهما معاً هو الأكثر تأثيراً وفاعلية في القتال.

5 ابتعد عن التكنيكات الصعبة التي قد تعرِّضك للإحراج أو الإصابة.

6 إذا أردت أن تزداد خبرتك في القتال، فليس هناك أي ضرر من إعادة البرنامج والاستمرار بالتدريب لأشهر حتى تمتلك الخبرة والإمكانية الجيدة في القتال، لأن الوقت والجهد معاً يسهمان في اكتساب المهارة والخبرة في فنون الدفاع عن النفس.

7 حاول أن تتدرّب على كيس الملاكمة لتكتسب ضرباتك القوة، وتزداد معها قدرتك على المناورة.

8 ابتعد عن الغرور، ولا تقم باستعراض ما تعلّمته على أفراد عائلتك أو أصدقائك. وتذكّر أن ما تعلّمته في هذه الأيام القليلة ما هو إلا نقطة في بحر وقد تتلاشى هذه النقطة سريعاً إذا لم تستطع أن تقاوم الغرور.

9 إذا بادرت بأي حركة للهجوم على خصمك يجب أن تؤمِّن دفاعك سريعاً؛ فاللاعب الجيد هو الذي يمتلك مهارات الدفاع والهجوم معاً.

10 لا تبالغ كثيراً في التقدّم نحو خصمك دون تخطيط أو اختيار اللحظة المناسبة للقتال.

11 ابتعد عن الحركات الاستعراضية التي لا تجني منها نفعاً، والتي قد تعرِّضك لخطر الإصابة وسهولة انقضاض الخصم عليك.

12 تذكّر أن الإرادة والتحمّل هما الأساس في تفوّقك على الخصم.

13 عند تراجعك للخلف أمام ضربات الخصم تذكّر أن أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم.

14 إن الإنجازات الرائعة والمستوى الفني الراقي في عالم الفنون القتالية لا يتحقّقان من خلال الأمنيات، وإنما من خلال التدريب المستمر والإصرار على النجاح.

15 الهجوم العشوائي أثناء القتال لا يأتي بالفوائد المرجوة، وإنما التخطيط والمناورة واختيار التوقيت المناسب والدقّة في الأداء.

16 إذا كنت طويل القامة عليك أن تختار المسافة المناسبة لأداء ضرباتك بحرية أثناء القتال، وتذكّر أن الاشتباك القريب مع خصمك قد يفوّت عليك فرصة التفوّق.

17 إذا كنت قصير القامة عليك أن لا تعطي خصمك الفرصة في استخدام الركلات الطويلة، وخصوصاً إذا كنت في مواجهة خصم طويل القامة. وتذكّر أن الاشتباك القريب هو الأنسب لك في القتال.

18 إذا كنت معتدل القامة فإنك ستكون في وضع قتالي يتحتّم عليك فيه أن تكون أكثر انتباهاً وحرصاً أمام خصمك.

فمواجهة خصم طويل القامة تتطلّب تضييق المسافات أمامه حتى لا يتمكّن من استخدام الركلات الطويلة، وأما إن كنت في مواجهة خصم قصير القامة فعليك أن لا تدخل ضمن الوضع الذي يفضّله ـ وهو أن تكون قريباً منه ـ كي لا يتمكّن من استخدام الضربات القصيرة؛ وخصوصاً ضربات القبضة.

19 عند مواجهة لاعب فنان صاحب قدرات مهارية عالية عليك أن لا تسايره في الأسلوب باستعراض ما تملك من مهارات فنية لأنك لا تعرف جيداً مقدار إمكانياته القتالية، لذا عليك أن تلجأ إلى القوة في ردع ضرباته وعدم إعطائه الفرصة في فرض أسلوبه عند المواجهة.

20 تذكّر أن هناك خصوماً يقاتلون بالاندفاع العشوائي للأمام دون الاكتراث لانكشاف دفاعاتهم. ما عليك سوى أن تكون هادئاً لتسيطر عليهم، وتذكّر أن الغضب يفقدك السيطرة على نفسك، وبالتالي

يشتّت تفكيرك ويضعف من مهاراتك. فمواجهة الخصم المندفع للأمام تتمّ من خلال اختيار الضربات المناسبة ذات التأثير المباشر، مع الاهتمام بعدم الانسحاب أو التراجع إلى الخلف لأن التراجع أمامه يزيده قوة واندفاعاً للأمام لإرغامك على الاستسلام.

21 لا تطلق العنان للخوف أبداً عند القتال مهما كانت إمكانيات خصمك.

22 لا تتردّد أبداً عند المواجهة، لأن التردُّد يضعف من عزيمتك واستمرارك في القتال.

23 تذكّر جيداً عندما تكون في مواجهة خصم أكثر منك قوة، وأضخم منك جسداً بأن كل إنسان لديه نقاط ضغط مثلما لديه نقاط قوة. فليس هناك إنسان كامل يملك جميع صفات المفاضلة، لذلك حاول أن تكتشف نقاط ضعف خصمك، ولا تستسلم أمامه أو تبعد عن تفكيرك إمكانية أن يسقط أمامك بالضربة القاضية.

تستطيع بكل تأكيد أن تحقِّق ذلك إذا كنت تؤمن بالله، وبقدراتك وتذكّر بأن الله لا يحب المؤمن الضعيف الذي لا يستطيع أن يدافع عن نفسه وكرامته وماله وعرضه...

24 إن المواقف الصعبة التي قد يتعرّض لها أي إنسان في الحياة ما هي إلا اختبار حقيقي للإرادة والتحمُّل والصبر لإثبات الذات وإعلاء كلمة الحق، ودون ذلك ضياع للكرامة والذات وانتصار للباطل.

إن إمكانية التفوّق في فنون الدفاع عن النفس لا تعني مطلقاً استعراض العضلات، وإنما هي حالة إنسانية بحتة تحفظ الكرامة وتضمن لنا السلام.

25 أخيراً، تذكّر بأن تدريبات الفنون القتالية لا تقتصر فوائدها على تعلّم تكنيكات وأساليب القتال فقط، وإنما لها فوائد جمّة أخرى في منح القوة البدنية والنفسية وصحة الجسم.

لذا فإننا نؤكّد كثيراً على ضرورة ممارسة مختلف تمارينها، وعلى الخصوص تمارين الإحماء واللياقة البدنية والتي نعدّها من عناصر نجاح اللاعب وتقدُّمه.


الشكل (175)


الشكل (176)

1 من الوقفة القتالية القريبة من الخصم، حاول إدراك الضربة المستقيمة التي قام بتوجيهها نحوك بيده اليمنى كما في الشكل (175).

2 من الضروري أن تقوم بالهجوم السريع لحظة صد ضربة الخصم باختيار أداء ضربة قوية بمقدّمة قبضة اليد اليمنى نحو وجهه كما في الشكل (176).


الشكل (177)

3 غيِّر أسلوب حركاتك الهجومية بالانتقال إلى استخدام ركلة نصف دائرية قوية بالرجل اليمنى نحو أضلاع الخصم كما في الشكل (177).

الشكل (178)



1 من الوقفة القتالية القريبة، ترقّب جيداً حركة الخصم كما في الشكل (178).

الشكل (179)



2 كما تلاحظ في الشكل (179) يبادر الخصم إلى الهجوم أولاً بمحاولة توجيه ضربة خطافية سريعة بقبضة اليد اليمنى. حاول أن تدرك الضربة بصدها بحركة نصف دائرية براحة اليد اليسرى كما في الشكل (179).

الشكل (180)



3 ثم أسرع بأداء ركلة أمامية قوية نحو بطن الخصم بقدم رجلك اليمنى كما في الشكل (180).

الشكل (181)



4 سيحاول الخصم الردّ عليك بركلة نصف دائرية أمامية برجله اليسرى بغية إيقاف تقدُّمك كما في الشكل (181). أدرك ضربته بصدّها بساعد اليد اليمنى بقوة.

الشكل (182)



5 قم مجدّداً بالهجوم من خلال أداء ركلة أمامية قصيرة على فخذ الخصم كما في الشكل (182).

الشكل (183)



6 لا تتوقّف، حتى لا تعطي الفرصة للخصم لأخذ أنفاسه مجدداً. وقم بمحاولة الهجوم السريع بضربة مستقيمة بمقدّمة قبضة اليد اليمنى نحو فك الخصم لتُسقطه أرضاً كما في الشكل (183).

الشكل (184)



1 من الوقفة القتالية القريبة، انتبه جيداً إلى حركة الخصم كما في الشكل (184).

الشكل (185)



2 يحاول الخصم أخذ مبادرة الهجوم باستخدام الضربة المستقيمة بقبضة يده اليمنى. قم بإدراك الضربة من خلال أداء الصدة العليا براحة اليد اليمنى. وفي نفس الوقت بادر إلى استخدام الركلة النصف دائرية لضرب الخصم على بطنه كما في الشكل (185).

الشكل (186)



3 ثم قم بدوران سريع بلفّ الجذع لأداء الركلة الخلفية بقدم الرجل اليسرى نحو بطن الخصم كما في الشكل (186).

الشكل (187)



4 يبتعد الخصم عن قوة الركلة الخلفية بسحب جسمه إلى الخلف قليلاً، ثم يبادر إلى الهجوم بضربة مستقيمة بقبضة اليد اليمنى. حاول أن تكون أسرع منه، وقم بصدّها براحة اليد اليمنى كما في الشكل (187).

الشكل (188)



5 بادر مجدّداً إلى الهجوم لحظة أداء حركة الصد من خلال توجيه ضربة قوية بمقدّمة قبضة اليد اليسرى نحو أضلاع الخصم كما في الشكل (188).

الشكل (189)



6 سيحاول الخصم امتصاص قوة ضربتك بإرجاع جسمه إلى الخلف كي لا يتأثّر بالضربة مباشرة، وسيقوم بالهجوم من خلال المبادرة إلى استخدام رجله اليسرى لأداء ركلة دائرية كاملة محاولاً إصابة رأسك كما في الشكل (189).

الشكل (190)



7 ومع قيامك بدفع ضربة الخصم، قم بدوران سريع بلفّ الجذع لأداء الركلة الخلفية بقدم رجلك اليمنى لإصابة كليته اليمنى كما في الشكل (190).

الشكل (191)



1 من الوقفة القتالية القريبة، يبادر الخصم بالهجوم من خلال استخدام قبضة يده اليمنى كما في الشكل (191). حاول أن تدرك ضربته بصدة جانبية بسيف اليد اليمنى.

الشكل (192)



2 ومع حركة الصد حاول أن تمسك ذراع الخصم المتقدّمة للأمام، واسحبه نحوك مع توجيه ركلة دائرية قصيرة على فخذ رجله اليمنى كما في الشكل (192).

الشكل (193)



3 ثم بادر سريعاً إلى أداء ركلة أمامية قوية بقدم رجلك اليمنى نحو بطنه كما في الشكل (193).

الشكل (194)



4 تابع سلسلة حركاتك الهجومية بالانقضاض على الخصم من خلال أداء ضربة قوية بركبة رجلك اليسرى على أضلاعه أو أعلى بطنه عند فم المعدة كما في الشكل (194).

الشكل (195)



1 من الوقفة القتالية القريبة، حاول أن تراقب حركات خصمك جيداً كما في الشكل (195).

الشكل (196)



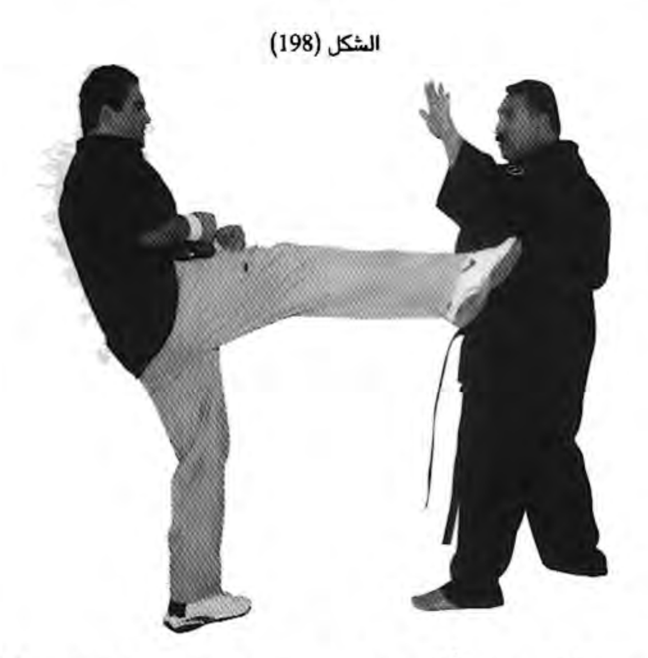
2 يبادر خصمك بالهجوم سريعاً من خلال أدائه لركلة نصف دائرية بمقدّمة رجله اليمنى، أدرك الضربة بإزاحتها إلى الجانب بصدة جانبية براحة يدك اليسرى كما في الشكل (196).

الشكل (197)



3 ثم بادر سريعاً إلى القيام بهجوم مفاجئ من خلال أدائك لركلة أمامية نحو بطن الخصم كما في الشكل (197). لكن الخصم سيدرك الموقف وسيبتعد عن الضربة إلى الجانب ليتخلّص منها.

الشكل (198)



4 وبحركة غير متوقَعة يبادر إلى الهجوم من خلال استخدام ركلة نصف دائرية برجله اليمنى على جانب الجسم كما في الشكل (198).

الشكل (199)



5 ثم يغيِّر الخصم الهجوم من خلال استخدام ركلة نصف دائرية أخرى برجله اليسرى كما في الشكل (199).

الشكل (200)



6 ومع لحظة وصول الضربة باتجاهك اندفع للأمام بخطوة واسعة، وضع قدمك اليمنى خلف قدم الخصم اليمنى، وادفع بها إلى الأعلى مع الدفع بالذراع بالدفع كما في الشكل (200)، ليقع الخصم على الأرض.

الشكل (201)

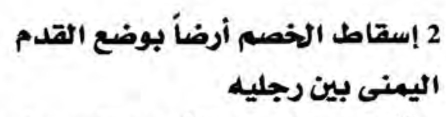


وجدنا أنه من الضروري في هذا القسم من الكتاب أن نبيِّن أهم الرميات الأساسية المهمَة كي تقوم بأدائها في القتال عند الاشتباك القريب مع الخصم ومن هذه الرميات:

1 إسقاط الخصم أرضاً بوضع إحدى القدمين خلف رجليه

فمن خلال إمساك الخصم كما في الشكل (201) عن طريق الدفع بالذراع اليمنى وسحب القدم المسندة خلف رجليه إلى الأعلى سينهار ثبات الخصم ويسقط أرضاً على ظهره.

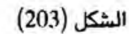
الشكل (202)



2 إسقاط الخصم أرضاً بوضع القدم اليمنى بين رجليه



يتمَ أداء هذه الحركة بلفَ كعب القدم حول ساق الخصم كما في الشكل (202)، ومن ثم محاولة سحب الساق التي تمَ الإطباق عليها بحركة القدم اليمنى إلى الأعلى مع الدفع براحة الذراع اليمنى. عندها ستتمكن من السيطرة تماماً على توازن الخصم ومن ثم إسقاطه على الأرض.


الشكل (203)

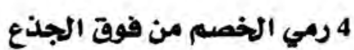


3 إسقاط الخصم أرضاً بإزاحة الساق إلى الأعلى بحركة (القش)

فمن خلال حركة القش بواسطة باطن قدم رجلك اليسرى على أسفل ساق الخصم كما في الشكل (203) تتمكّن من إرغامه على السقوط أرضاً شرط أن تكون الحركة مفاجئة وسريعة وبالقوة الكافية التي تتمكّن من خلالها من إخلال توازنه تماماً.

الشكل (204)





4 رمي الخصم من فوق الجذع

يمكن أن تنجح بحركة لفّ الجذع كما في الشكل (204)، بعد الإطباق على رقبة الخصم والدوران بجسمه بالميل إلى الأمام، من خلال إسناد الرجل اليمنى خلف قدميه ليفقده ذلك التكنيك توازنه فيسقط أرضاً.

الشكل (205)



5 رمي الخصم من فوق الكتف

يتمّ تطبيق هذه الرمية من خلال سحب ذراع الخصم بكلتا اليدين من فوق الكتف وبمساعدة لفّ الجذع والميل بالجسم ببرم الذراعين كما في الشكل (205). بذلك تتمكّن من إخلال توازن الخصم وإرغامه على السقوط أرضاً.

الشكل (206)



6 إسقاط الخصم بسحب قدم الخصم إلى الأمام

يتمّ أداء هذه الحركة من خلال محاولة سحب قدم الخصم إلى الأمام. وهي تشبه في طريقة أدائها تكنيك القش بالقدم، إلاّ أنها تختلف من حيث الأسلوب، لأن هذه الحركة تعتمد على كيفية النجاح في سحب قدم الخصم إلى الأمام لإخلال توازنه، بينما حركة القش تعتمد على ضرب قدم الخصم بقوة لإخلال توازنه. وكلتا الطريقتين لهما أسلوبهما الفني والمهاري في الأداء لإرغام الخصم على الاستسلام والسقوط أرضاً كما في الشكل (206).

الشكل (207)



7 إسقاط الخصم بالإطباق على إحدى القدمين والدفع بالذراع

يتمّ أداء هذه الحركة من خلال محاولة الإطباق على القدم اليسرى للخصم، ورفعها إلى الأعلى، والاندفاع إلى الأمام بتقديم الذراع اليسرى لدفع الخصم إلى الوراء كما في الشكل (207).

الشكل (208)



8 الرمي إلى الخلف باستخدام ركلة الرجل اليمنى

قم بمحاولة الإمساك بذراعي الخصم، وإسناد قدم رجلك اليمنى على بطنه كما في الشكل (208).

الشكل (209)



9 حاول ركله بحركة دفع إلى الأعلى بقدمك اليمنى وسحب ذراعيه إلى الأمام لينقلب بكامل جسمه إلى الوراء، ويسقط على ظهره كما في الشكل (209).

تعلَّم فن الدفاع عن النفس في 7 أيام

د. محمد محمود المندلاوي

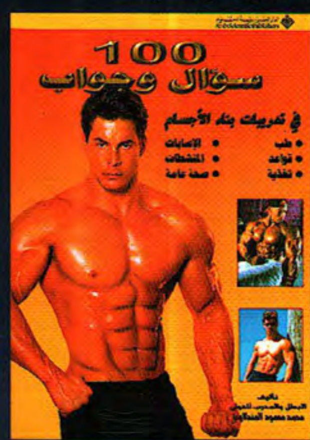
• بطل ومدرِّب دولي في فنون الدفاع عن النفس

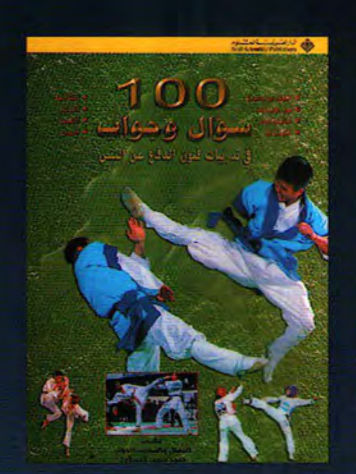
يتيح لك هذا الكتاب، وفي وقت قياسي هو سبعة أيام فقط، إمكانية الدفاع عن نفسك ضد أي اعتداء جسدي باعتماد تقنيات الألعاب القتالية مثل «التايكوادو» و«الكيك بوكسنغ» و«الفول كونتاكت» وهي من أشرس الألعاب القتالية في العالم وتحتاج إلى إمكانيات واستعدادات بدنية ونفسية خاصة.

يمكنك الاستفادة من هذا الكتاب إذا ما آمنت فعلاً بقدرتك على تخطي المستحيل، لأن الإرادة تتفوّق في النهاية دوماً إذا ما توفّر عنصران أساسيان من عناصر المواجهة وهما الإصرار والعزيمة.

وهذا الكتاب ثمرة يانعة من ثمرات الخبرة الطويلة للمؤلف في عالم الفنون القتالية التي تُعنى بالدفاع عن النفس، حيث قُسّمت مراحل التدريب إلى 7 أيام مع التأكيد على ضرورة أداء تمارين الإحماء التحضيرية كل يوم باعتبارها مكمّلة أساسية لمراحل التدريب اليومي، فبدونها تعدّ التدريبات ناقصة وغير ذات جدوى وفائدة.

• صدر للمؤلف أيضاً:






الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.
www.asp.com.lb - www.aspbooks.com

ص. ب. 5574-13 شوران 2050-1102 بيروت – لبنان
هاتف: 785107/8 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb

جميع كتبنا متوفرة على شبكة الإنترنت
في
نيل وفرات.كوم
www.neelwafurat.com


ISBN 978-9953-87-348-0
9 789953 873480